

占总人数15%的聪明人，每分每秒都在试图解决数10亿人共同面临的难题。
谁又能解决他们面临的困惑和痛苦呢？

WHY SMART PEOPLE HURT

A GUIDE FOR THE BRIGHT, THE SENSITIVE, AND THE CREATIVE



为什么受伤的总是聪明人？

- 为什么很多诺贝尔奖得主选择自杀，天才的陨落背后有何相似的经历
- 聪明人一生中躲之不及的15个挑战有哪些
- 揭秘聪明人的先天人格、后天人格与有效人格

[美] 埃里克·麦瑟尔（Eric Maisel）◎著
张珺颖　韩文恺◎译



机械工业出版社
China Machine Press

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM



占总人数15%的聪明人，每分每秒都在试图解决数10亿人共同面临的难题。
谁又能解决他们面临的困惑和痛苦呢？

WHY SMART PEOPLE HURT

A GUIDE FOR THE BRIGHT, THE SENSITIVE, AND THE CREATIVE



为什么受伤的总是聪明人？

- 为什么很多诺贝尔奖得主选择自杀，天才的陨落背后有何相似的经历
- 聪明人一生中躲之不及的15个挑战有哪些
- 揭秘聪明人的先天人格、后天人格与有效人格

［美］埃里克·麦瑟尔（Eric Maisel）◎著
张珺颖　韩文恺◎译


机械工业出版社
China Machine Press

前言　聪明人的难题

具有中上等思考能力的聪明人，能否解决10亿人共同面临的难题？而谁又能解决聪明人所面临的难题？

我希望在本书中谈谈这个问题。

本书不介绍什么是“聪明”，也不讨论多少人是聪明人或者多少人是真聪明。本书不管聪明的定义是什么，也不论述世上有多少聪明人，而是着重介绍聪明人面临的挑战，也就是你所面临的挑战。

“聪明”是聪明人的显著特征。他对于世界的思考，包括个性的形成、对需求的分析、对生活目标的界定，都是大脑运转的结果。人的智慧是内化的，区别于人的身高、性别、脾气、经历等显性元素。独特的大脑拥有独特的智力，大脑就是他看待世界的透视镜，也是驱动他日夜运转的发动机。正是特殊的大脑、思维、智力决定了他将如何生活，也决定了他为什么要生活。

自我认知的一个方面就是认识到自己的智慧，清楚自己与身边的人多多少少有些差异，能感觉到不同于他人的长处、差别、悔恨、奇妙、烦恼，这种差异感是一种持久的自我感受。

一个人可能很聪明，只是自己感觉不到。最开始，他会接收到“大家喜欢我”的信号，而不是“我很聪明”的信号，所以尽管自己很有智慧，他也不会认定自己是一个聪明人。甚至由于早年的一些经历，他怀疑自己是否聪明，从而常常痛苦，而这种情形也限制了他的生活。或许他会做出一些

低于他才智的选择，与此同时，他也会认识到，那些所谓的在智力上比他更有优势的人其实还不如他聪明。

让我们考虑以下几种不同的情形。一个聪明人出生在聪明人聚集的家庭里，他的聪明才智很快就会被发现，并且得到了大家的尊重。另一个聪明人虽然也出生在聪明人聚集的家庭，但是他的家人低估了各自的智力，不喜欢所谓的“装腔作势”，于是阻止他“装腔作势”便成了家人在培养他的过程中的一项任务。每个聪明人都有自己的故事，也有各自要面对的挑战。

这些挑战都包括什么呢？虽然每个人会经历不同的挑战，但是有15项挑战是大家都要面对的：

1.活在一个蔑视聪明才智的社会/世界里。

2.活在一个不仅蔑视聪明才智，甚至让聪明人禁言的社会/世界里（因为聪明人会指出领导者的欺瞒、前后矛盾、不公，会削弱领导者的权力）。

3.日复一日、年复一年地工作，却没有让脑力发挥作用。

4.由于权力结构和工作环境的原因，虽有好点子却无法实践。

5.饱受病痛、恶习的折磨（如吸烟），以致难以集中精力应对难题。

6.与自己的文化、家庭、朋友疏远，无法同步。

7.不得不一生都从事重复性的工作，被困在了某个学科的一角。

8.生活在压抑儿童的文化中，因此大器晚成者和贫苦家庭的孩子不能从事自己感兴趣的职业。

9.由于大脑没有通断开关，所以大脑不断运转，那就可能会出现失眠、狂躁、强迫症、冲动行为、成瘾等问题。

10.希望能够有所产出（在智力或艺术攻坚方面），却苦于没有成果。

11.虽然聪明，但是还达不到自己希望达到的水平。

12.被动地运用脑力进行思考，以便缓解焦虑。

13.热爱语言，却过于掉书袋（比如沉迷于伟大的美国小说并过于刻意寻找信息中丢失的环节等）。

14.由于理解能力超群，导致比他人更悲伤忧虑。

15.以传统的方式看待宇宙的本质，而对事物的意义与价值产生疑问。

最后一项挑战最为尖锐，这正是我想要介绍先天心理学理论和实践的原因。多年以来，我一直致力于发展先天心理学，并将此作为对古典心理学、认知行为心理学、存在主义心理学理念进行升级和拓展的工具。先天心理学的逻辑起点是关注“意义”。“意义”这个问题对于聪明人而言非常重要。

先天心理学首先把“意义”定义为一种主观的心理体验，其次是一种我

们形成的特定的想法，再次才是一种我们持有的对于生活的评价。它关注人从寻找意义到意义构建，并区别一般性的意义构建和有价值的意义构建，进而将意义构建定义为情感健康和个人满足的关键。

我们的探索始于一个孩子生命的初始阶段，假设一个聪明的孩子出生在一个家庭或社会中，而他的聪明没有得到周遭的认可。我们固然可以通过研究不断运转的大脑所带来的威胁——失眠、狂躁、强迫症、冲动行为、成瘾，来窥探当聪明人是什么样的感受。然而，我却希望能够从意义入手。以下是一个样本报告，这个样本很好地描绘了存在主义的主题。珍妮特解释说：

聪明带给我的第一次负面经历发生在我读五年级那年。最初我的学校在偏远地区（哥伦比亚峡谷，靠近华盛顿的一个小村子），一共有三间教室，因为人不太多，所以各年级混杂在一起，我的班级人最多（5个学生）。我们可以在教室里闲逛、读书、做算术、解谜，无论这是不是学校有意为之，那时候的生活都有如在天堂一般自在。

后来我们全家搬到了波特兰郊区，我进入了管理严格的五年级。我们有一个严苛的老师，要求先做完练习的学生要双手交叉坐好，每次我都比别人做得快。我感到极度厌倦，于是开始吃糖平缓情绪，甚至自己演戏。从那以后的很长时间里，我都身陷麻烦。

我总是把智力和厌倦、过度警惕以及受挫的意义联系在一起。进入青春期，我发现戏剧性事件是缓解厌倦的一剂良药，然后我发现了酒精的作用。在接下来的20年里，我一直生活在饮酒和戏剧性事件，以及诱发这些混乱的感情中。但是不得不承认，我的聪明让我成为一个“强大”的醉鬼

（考进研究生院，获得博士学位，成为一名教授，而且酒后不失态）。

当我进了康复中心，那里的工作人员明显“知道”我能在那里待多长时间。根据他们的经验，最聪明的人往往是最难接受12步治疗方案的，也是最难清醒的。不过，我打破了这个规律，变得格外清醒。但我依然遭受来自厌倦的折磨，依然视食物为麻醉自己的方式，依然沉迷于工作。幸运的是，我发现了绘画和写作的乐趣，开始觉得意义构建才是真正的救星。

从珍妮特的故事里可以寻找到许多我们要讨论的主题。我们可以看到厌倦感是如何成为聪明人的特殊困扰的。聪明人都具有活跃的大脑，大脑想要进行工作，准备进行思考。如果不让大脑运转，它就会在其能接受的时间范围内停止工作，但是大脑并不愿意这样。大脑会渐渐感觉厌倦，变迟钝，开始怀疑生活的意义。它会自言自语，“天啊，这就是生活吗？做些无聊的工作，偶尔看看电视，就这样而已吗？”一个感到厌倦的聪明人是卡在意义危机中间的人。

如果你想在这种情形下“找寻自我”，不是理所应当地想要做点刺激的事情来缓解这种痛苦吗？于是就会开始喝酒、开快车、赌博、寻求性方面的满足，因此很容易把悲伤、强迫症、冲动行为、成瘾当作对意义危机的回应，尤其是当自己无事可做、感到厌倦、找不到生活意义的时候。

我们发现，成瘾可能是感到厌倦的人对意义问题的一种回应，而非医学问题、遗传问题、心理问题或是意志力问题。比如，相当一部分获得过诺贝尔奖的小说家都是酗酒者。对于这些获奖者而言，酗酒更有可能是“医学生理”方面的问题，还是“意义构建”方面的问题呢？

意义首先是一个主观的心理体验。相比其他人而言，聪明人更有可能意识到意义的缺失，并因此受到影响。聪明人也有更大可能会感到厌倦，体会到无意义，开始发现无论是社会还是宇宙都不是为了满足他的意义需求而存在的，然后就会因为寻找替代性、抚慰性意义而使自己的自由最终受损，并为此伤感。

意义对于聪明人而言是最严峻的挑战。先天心理学指出，调查医学问题、心理学问题或者所谓的精神障碍问题之前，要先调查意义问题。如果你很聪明，并且在意义危机出现时不知道该如何应对，那么你就有可能会陷入永久的痛苦。

作为一个有创造力的心理指导者或先天心理学专家，我每天都和聪明人进行对话。我和律师、医生、科学家、作家、画家、商人以及各行各业的人交谈。这些人中包括有稳定工作的人，也包括想给自己的聪明才智找一个出口的人，还有一些人积极寻求能够让他们释放聪明才智的工作。他们当中既有职场上的成功人士，也有还在商场打拼并努力寻求成功的人。

事实上，他们常饱受悲伤的困扰，这种悲伤纠缠着当今许多聪明人。他们焦虑不安，这种焦虑与他们的思考能力有关。许多人已经解决成瘾的问题，还有许多人仍然面临着成瘾的问题。有的人对于狂躁症并不陌生，有的人却镇定得出奇，尤其是聪明人，他们需要通过镇定避免狂躁症的出现。这些人的共同点是，都很聪明，也很痛苦。

如果不正视聪明人面对的挑战，他们不一定能成为真正的智者。或许他们从未思考过我列举的15个挑战，因此从未想过要用先天的智力应对挑战。他们不太可能认识到正是他们的聪明，才在一定程度上导致了问题的

出现。这便是我们研究的重要内容：揭示聪明的“阴影”。

这个领域的研究存在禁忌的重要原因是，它与许多文化禁忌有关。我们不可以说谁比谁更聪明，或者说聪明会带来这样那样的问题。整个关于智力的辩论就是一个雷区。但是聪明人还是会思考这个问题。比如他们会自问，如果自己是小说家，自己是不是聪明到足以把所有的主题和思路都装到脑袋里？即使我们不能在社会群体中讨论这些问题，但是个人还是可以想想这些问题的。

当然，这并不是说聪明人比一般人生活艰难。聪明人自然更适合也更可能获得高薪工作（比如教师、学者、股票经纪人），还可能有更好的物质生活。我们可以列举出聪明人比普通人处境更好的情况，至少不会比普通人过得差。然而聪明人会面临许多特殊的挑战，让他们失去了平静、自信和情绪健康。

在他们面临的挑战中，我想首先需要研究的就是“意义”的挑战，因为它至关重要。这个挑战会呈现在以下几个方面：

·花了好多年探寻意义却没有意识到意义是需要构建出来的，而不是探寻出来的。

·不太确定能做出什么样的意义投资，或者把握什么样的意义机遇，于是只能感到生活就像流水账一样。

·从事着意义构建的工作，但是偶尔会经历事业的挫折和意义来源的枯竭，从而引发一场严重的意义危机。

·通过一些可能引发强迫症、冲动行为、成瘾问题的自我安慰活动，应对重复出现的或者长期存在的意义危机。

·因为从事的活动不能引发心理学层面上对意义的体验，因为认识不到生活不一定非得充满意义，或是理解不了人可以在一段时间内、在没有危害的情况下生活在意义中立的状态里，而心生愧疚与沮丧。

·过早地放弃一些可能会引发心理学层面的意义体验的活动。

·感到心神不宁和焦虑，不知道意义危机已经出现，却将一切归咎于临床抑郁症、注意力缺陷多动障碍等问题。

·其他。

聪明人要解决的主要挑战就是弄明白意义是什么。先天心理学指出，针对这个难题最好的答案就是成为意义的构建者，构建有价值的意义。面对这个问题与挑战，你或许会提出不同的答案，但是你仍然要面对这个挑战。没有任何一个聪明人能够逃得过这一关。实际上，对于最聪明的那15%的人，他们所面临的最重要的情感问题就是这一项。

你知道意义是什么，不是什么，如何构建意义吗？你知道怎样围绕意义投资和意义机遇构建自己的一天吗？这么多年你还在寻找意义吗？只要你还认为意义是一个困扰和问题，那么就还得继续忍受折磨了许多聪明人的“聪明痛”。

我们才刚刚开始。我希望抛出一些引人深思的问题。如果你愿意继续思考这篇前言中提出的几个主题，那么以下内容就需要你来回答了。

本章问题

在每一章节的最后，都有一些值得深入思考的问题。你可以选择一个或几个问题，写下你的想法。

即使你只回答一个问题，也可以从个人的处境中学到很多，指引自己前往答案的方向。请注意，回答问题并不等同于采取措施。如果在你的答案中，你发现有些事情是自己应该做的，那么无论如何请开始行动。

1.看到我列举的那些挑战，你的第一反应是什么？这些挑战是否适用于你？

2.聪明人更有可能出现意义危机，你同意吗？

3.你如何诠释“有价值的‘意义’构建”？

4.意义首先是一个主观的心理体验，你认为自己应该做些什么为自己构建更多意义呢？

5.你创造的一个关于“意义”的念头，会如何帮助你应对意义危机？

第1章　被蔑视的聪明

婴儿生生不息地诞生在一个社会阶层里、一个种族群体里、一个宗教共同体里、一个原生家庭里，或者是其他的什么环境里，但人的先天智力在这些环境中却常常被轻视或者遭到否认。

只有一小部分人会重视人格发展中所面临的挑战，以及环境所创造出的面貌。对聪明才智的蔑视和否定仍然至关重要。如果你有一个好的头脑，成长的世界却要求你的头脑停止运转，那么你就注定要遭罪了。

想象一个天生聪敏的年轻女孩的一天。贫穷、争执、成瘾、家人一事无成造成她的家庭一片混乱。这样的环境，对于自由思考而言，是威胁，让人无法容忍。她虽然勉强能去上学，但学校里同样是一种不利于思考的环境。

学校里更加混乱，尽管学校提倡思考，但是她还是要面对束缚着自己的课程，这些课程只是囿于已有事实和话题，并以应试为主导。只要有逃离的自由，没人愿意再多忍受一秒。

放学后，她要参加教区指导，接受一种狭义的宗教教育，这种宗教教育强调的是服从、忠诚和更严重的思想缺失。一到晚上，她的生活更混乱，为了逃避，她只好关上房门，前提是她运气够好，能有一间自己的房间和一扇属于自己的门，然后她要寻求一些释放压力、自我安慰的途径，比如一连几个小时地看电视上现成的、低水准的节目，这些节目让她变得麻木，也让她变笨。她终于上床睡觉，而醒来看到的不过又是类似的一

天。

在这种环境下，她的大脑潜力会发生什么变化呢？我们可以想象一下。可能最适合她做的就是埋头读书，做个追求学习成绩的好学生、梦想家或者是拼写解谜等冷门领域的小专家。不论她成为哪种人，都和她在其他环境下可能成为的深邃、自由、满足的思考者相去甚远。

以上讲的或许算得上是最好的情形了。更有可能的是，她不会思考那么多，即使她有能力思考，但是当需要思考的时候，她还是会焦虑，感觉自己没准备好进行严密的思考。结果她终将失败，对自己感到失望，不敢有太大的梦想，于是形成了一种惯性：强烈怀疑自己是否像自己想象的那样聪明。

这个孩子的生活注定会越来越难过，注定会过分表现自己或者糟践自己，注定会显现出某种精神失常，比如儿童抑郁症、注意力缺失紊乱或强迫症。她可能会通过厌食等手段来增强自控性，也可能会出逃，一早怀孕，较早结婚，上大学然后辍学。多年来她都与思考保持着一种爱恨关系，一会儿渴望思考，一会儿回避思考。

一个孩子是没有能力独自应对这么多问题的。没有哪个6岁、9岁或者11岁的儿童可以自己改变现状，即使她认识到自己的生活出了问题，即使她认识到解决现状的方法对她来说力所不能及，即使她固执地无视周遭环境，即使她对于未来心怀梦想和目标，她还是不能依靠一己之力解决问题。

这些负面的结果都是可悲的，但也是自然而然的。如果在每个生命的

拐点，儿童都被有“组织”和“安排”地进行思考，那么这些负面的结果就会如你预期地那样出现。如果你把一个好头脑放在了对头脑发展有碍的环境中，自然会发现头脑变得沮丧（这种状态最终会被认定为“慢性抑郁”），人就变得冲动、漫不经心，缺乏深思熟虑，怀疑大脑能力和做出的选择，进而让生命的格局不大。

让我们继续追踪这个孩子的生活，赋予她新的希望。到了27岁，她不得不接受环境挑战和不太光彩的过去所带来的后果，并在这种情况下生存。后来她开始接触类似先天心理学等心理学知识，于是她警醒到，现在的处境与预期恰恰相反。

我们通过先天心理学的语言，谈论我们所说的先天人格、后天人格和有效人格，谈论意义投资与意义机遇，包括逆境顺长（“顺”是相对于变态和紊乱而言）的情况，也包括梳理清楚压力释放与精神失常的区别。先天心理学的语言可以帮助她思考诸事的缘由，思考她需要如何减压。

在先天心理学的研究范畴中，她具备先天人格，以及与之相匹配的好脑袋、思考欲望和对思考的喜好；还具备后天人格，后天人格负责解决那些阻碍思考的因素，正是这些因素造成了相对而言的失败；除此之外，还有大量的有效人格，有效人格修正她后天人格中的一些直觉轮廓，从而让她的生命发生真正的、重大的改变。

她可以利用有效人格，学会如何忍耐伴随努力思考而来的焦虑；她可以把思考当作一种意义机遇，并且做一些思考领域的有意识的意义投入，无论是一个她原本感觉遥不可及的职业，还是曾因害怕失败而不敢开始的知识学习。这些都是她可以开始进行的努力和改变。

除了学习应对后天人格所带来的缺失，她还可以学习应对一直困扰她的环境因素。如果她还要和家人再共度一天，那么还得应对有碍思考的环境。如果她还没离开教堂，那么还要应对教堂里的问题。如果她的朋友蔑视思考，她就得应对充斥在各个方面的“反思考”行为。尽管她如英雄一般一个人在战斗，却仍然无法阻止环境因素继续作祟。

环境会给我们压力，让我们无法思考，这很正常，也不可避免。当我们凭直觉感知到自己错过一个早年的机会，而且这种错过还会负面地影响到我们的人格时，来自环境的压力便会引发痛苦，引发从数学焦虑到抑郁的种种问题。如果你天生注定要进行思考，却被推离了原来的轨迹，在这种情况下还想让自己少些沮丧，那么你的一大难题便是如何利用有效人格，创建与大脑的新的、更加友好的关系。

在蔑视思考、压制思考的环境中，在严格规约孩子的发展并教导孩子什么对他好、什么他做不到的环境中成长起来的孩子，将会发现自己沦为了社会工作机器的一部分。他会胜任某一种工作，而不能胜任多元工作；他会努力加入某一种社会阶层，而不是其他更好的阶层；他会发现自己面临的都是有限的、绝望的选项。以下是来自英格兰的约翰逊的一段解释：

我不知道别的国家是怎么样的，不过在我生活的地方，在适当的位置有一种“生活追踪效应”，一旦你在智力方面偏离轨迹，想要未来再纠正就成了一场噩梦。

我的一个门萨朋友曾抱怨过，她遇到了来自潜在雇主的阻力，原因是她在上学期间参加的是CSE考试，而不是更流行的O-Level考试，即使她后来获取了其他相关的职业专业证书也还是白搭。

对于一个曾经的辍学者、一个偏离教育规制也未受过良好教育的年轻人来说，生命的一切都并不轻松，她被这个工业的世界放逐。如今她突然想重塑被剥夺的自尊，也想解决她的经济收入问题（或许她在服务业至今还是入门级岗位），她可以选择去大学再读书，拿个学位，似乎一切问题都会因此解决，生命从此可以变得光鲜，但这注定并不现实。

要想从这样的打击中走出来，需要数年的时间，即使情感方面和个人方面的问题解决了，还是会存在没有学历、没有合适的职业等问题。很不幸，业界和学界都出现了一种趋势，仿佛只有最好的学习成绩，才能显示出个人头脑的最大价值。

在这种状况下，成年人要想获得帮助进而做出改变，可以通过快速的学徒培养计划等手段使自己获得适合的职业。很多人遇到这种情况都会花大力气自学，不想单纯为了一纸证书而坐在教室里听课。于我而言，尚未解决的问题就是缺乏合适的工作，缺乏能够挖掘我个人兴趣和天资的工作。我的年纪越来越大，却依然是一个天资聪慧的自学者，在神经科学领域失败地寻找一份工作。

一个聪明人是有思考的欲望、需求和能力的。但是家庭、学校、工作的本质，社会的结构，身边人的癖性经常会扑灭聪明人智慧的火焰。

他的家人不太可能激发或者燃起他思考的欲望；学校、工作、牧师，都不太可能激发他进行思考；大众娱乐和消遣、无趣的对话也不太可能激发他进行思考。

到头来，他只会认识到关于自己的人生和生存环境的一条真理：“这

个世界不太允许思考。”当他认识到自己想要思考的愿望和生存环境压制思考的现实有如此冲突的时候，他会感到惊讶的。实际上，在有些社会中，思想不仅被蔑视，思考者还会被视为人们的公敌。他被嘲笑为“精英”“失去活力”，他的进步思想会遭到敌视，如果他生活在暴君统治的社会里，他还会被禁言，甚至入狱、被害。

暴君们讨厌有智慧的人，因为智者这个阶层的人会看清暴君的本质，并厉声传播。面对暴君，智者们会认识到自由受到了侵犯和剥夺。他们更清楚地知道自己活在谎言里。他们还会发觉大多数的主导意见在某种程度上是反知识分子的。

对思考和聪明人的攻击不断地出现。以下是当下伊拉克的一份报告，这份报告来自一个叫作“一张面孔和一个名字：伊拉克激进组织的平民受害者”的机构。

一些伊拉克学者视当前的攻击，是对伊拉克知识分子精英的迫害方式。虽然无法获得精确的数据，但是研究表明医生和学者目前处于尤为危险的情况。伊拉克卫生部的一项调查显示，自2003年4月起，武装分子已经绑架了160～300名医生，杀害了至少25名。将近1000名医生逃离了伊拉克，平均每个月都有30多人外逃。为了阻止医生离开，2005年春天，政府部门在电视上播放了公益广告，其中说道：“亲爱的国民，请不要残害医生——或许有一天你会需要医生的帮助。”

在伊拉克曾经享有声望的大学教授也受到了迫害。2005年联合国的一份报告显示，从2003年开始，48位学者死于暗杀活动，还有更多的教师、教授勇敢地面对日常的威胁。成百上千的学者都受到过死亡威胁，被

恐吓要求他们离开伊拉克。根据大学教师协会的调查，海湾战争的12年间，有10000名教授离开了伊拉克，自2003年起离开伊拉克的2000名教授便加入了他们的队伍。

对于思考者的攻击出现在每一种文化、每一个时代中。

一个天生聪明的孩子不太可能感知到他的聪明可能会被蔑视，或者感知到思考会遭到他人嫉妒、仇视，再或者感知到因为选择了一份与思考有关的工作而成为政府的靶子。当聪明的小孩子在玩积木或者上网时，怎么会想到他的同类对于思考，对于有关自然、文化和自由的思考成果，会是那么的不友好？这样的国家对他而言毫无意义。但是，这正是我们人类发展过程中的一个不变的事实，这些事实永久地导致了聪明人所遭受的苦恼。

本章问题

1.在你成长的过程中，你的聪明才智是否曾被蔑视？

2.对于自己的能力和才华，你曾经受到过怎样的评论？

3.做个聪明人是令人钦佩的事情还是不体面的事情？针对这个问题，你接受过什么样的信息？

4.如果关于你的聪明才智，你所接受到的信息是有好有坏的，那么这些说法的底线是什么？

5.假如那些信息和你所接受的教育影响了你的后天人格，你现在需要做什么才能恢复你正常的聪明才智？

第2章　聪明是矛盾的存在

让我们想象一下很早以前，当专职从事的工作还没有从人类生活中独立出来，人类在耕种、觅食、制衣、占卜、疗伤、恋爱、配药时，在方方面面照顾自己、自娱自乐时，我们没有感觉自身是在工作或者专职从事某种行业。我们只是在生活，只是人类的一员。

在过去，你不是烘焙师、建筑者、制造者、自然哲学家，同时你又扮演着以上这些角色。如今这样的生活根本不可能实现。尽管你可以身兼数职，比如工作日是律师，周日是画家，白天是杂货商，晚上是细木工，周末是渔人，但是仍然不能否认一个事实：人类已经在工作、职业、行业上进行了细分。

如果有机会可以改变，聪明人就会发现，自己要从一张职业清单当中做出选择，比如医生、律师、教师、科学家、小说家、企业家，等等。这张清单上的每个工作都在社会上有一定的威望，而对于智者而言，这每一份工作也或许都没有什么意义。对于社会需求的挑选，创造了工作和职业——有些工作或许需要思考，许多工作不需要思考——但是挑选的过程反而降低了聪明人找到真正有意义的工作的机会。

在“社会赋予的行业价值”和“行业赋予个人的意义”之间，没有必要的联系。社会可能会给予医生高度的尊重，但是如果你觉得医疗行业并不是一个有意义的行业，那么医生这个职业对你而言就是无意义的。社会可能不会给予小学教师高度的尊重（无论社会把这份工作的价值和重要性说得多好听），但是如果你觉得这是一个有意义的行业，那么这份工作就是有

意义的。重申一下关于“意义”和先天心理学的核心学说，意义是主观的心理体验。如果某些工作对你而言没有意义，那么它就是没意义的。

以下几种成瘾的现实加剧了这个问题。一个人没有变成律师、医生或者科学家；他们变成了公司律师或诉讼人、儿科医师或脑科医师、地质学家或物理学家——换言之，人们被迫变得专业化，而专业化进一步减少了行业的意义。如果没有想着凭借从事法律行业赚钱，没有选择研究企业法而是选择了济贫法，或许更能够带来意义。如果能够退一步看看宏大的问题，而不是深钻一个关于有机体、原子粒子、地质构成的专业领域，或许科研也可以变成一个有意义的行业。但是职业人士工作的方法现如今已经形成，你不得不变得专业化。

古代的智者专家，都是“自然哲学家”，他们思考自然科学、哲学、艺术，他们思考所有能引发他们想象的事物；而如今，我们不再寻觅得到这类工种、这个职业。如今的聪明人变得“有所作为”：大学教授专攻梅尔维尔早期的作品，工程师专门研究桥梁，精通税法的律师出现了。要变得如此“有所作为”，他们就必须“待在固定的地方”，教授要忙于准备下一篇期刊论文，桥梁工程师要在河流中垒起另一个弯道，精通税法的律师得学习另一种税码的变化。

一位名为玛丽琳的生物研究者曾经说道：

为了成为一名名牌大学的生物研究人员，我走过了漫长而艰难的道路。这条路上布满障碍，我却从未意识到经历了些什么。我甚至没意识到，当我还是本科生的时候，那时自己对材料感到兴奋，喜欢思考宏大的问题。但是随着年级的上升，我不得不缩小关注范围，选择了一个“专

业”的领域研究，选择了我狭窄的生活形态——最后我成了一个钻研某种蠕虫的专家。我停止了思考，没日没夜地从事枯燥的研究工作，希望能从中找到一些热情。生物学的确很了不起，我也成为一名生物学家，但是这一切都以让人失望的方式组合在一起。

一位叫作马丁的哲学教授曾经这样描述自己的状况：

我花了两个月的时间为我的学术论文答辩，为了应付三位吹毛求疵的审稿专家，我准备有关康德伦理学的褒贬思考。为了能有机会出版我的文章，我需要解决专家提出的所有问题。我所面临的难题不是要在这些看似愚蠢乏味的问题上耗时间，而是我将自己置身于一个牢笼中。在这个牢笼里，我就逻辑和语言下了苦功，还得假装这一切很重要似的，好像在这个过程我收获了很多一样。

院校是个惬意的地方，或许我也有可能成为一个比现在思考更广的人。或许我不能批判制度问题，但是如果不是制度的问题，我就可以“照照镜子”——用康德的话说就是值得表扬的行为，因为他认为我们应该赞美那些做起来有难度的事情。看吧，我就是可以这样一整天都写和康德有关的内容……

我不知道问题究竟是什么：是体制问题，是我不信仰的哲学的本身，是在思考方面缺乏真正的兴趣，是缺乏自信，是缺乏必要的傲气，还是担心食古不化，甚至其他什么原因？我还能这样继续坚持20年或者30年吗？看上去完全无法承受。

专业人士和行业都面临着无数的挑战。大多数并没有给思考留下太多

空间。看似需要思考的岗位，也在日复一日间变得无趣。可能你发觉，自己正处于自认为是进化生物学中有趣的一隅。但是实际上每天你究竟在做什么呢？其实每天在做的就是从一个“可控环境”到另一个“可控环境”中，这是动物的本性，这样能够引起“意义”的心理学体验吗？

作为进化机制之一的“遗传漂变”，是关于人类存在的一个重要研究课题。尽管它重要且有趣，但如果你发现自己只是在研究遗传漂变的一个方面，比如研究和邦蒂号船员相似的群体，以及通过这些船员在皮特科恩岛的经历，调查你所选择的群体是否也显示出了预想中的遗传多样性的减少，那么你可能就会感觉无聊。这个概念很强大，课题也很有趣，研究逻辑性强，但是最后可能就是会让你觉得无聊。

在成长的过程中，当你放眼考量满世界的工作和职业的时候，你能意识到这一点吗？你怎么能意识到呢？你可能只是努力回避那些不怎么允许思考的工作。除非是情况特别悲惨，或者他的日常工作就是去辅助创造的活动，否则一个聪明人是不可能愿意从事餐厅服务、整理文件、生产装配或者卖鞋的工作。并不是他瞧不起这些工种或者感觉有失身份，而是如果不思考，他的生活会没有意义。可是，虽然你清楚地知道自己不想做什么，却又能多么清楚自己究竟想做什么吗？

在长大成人的过程中，你可能会考虑那些传统意义上属于智者的工作，或者别人会告诉你应该考虑那些工作。无论你是否真的认为科研对你而言是有意义的工作，只要你不经意间提及想要个望远镜做圣诞礼物，那么你就可能走在了通往科学工作的道路上。无论你真正的爱好是音乐还是烹饪，只要在短篇小说课上拿了优秀，可能你就要一辈子被认定为适合写

作的人。我们已经讨论过，在成长过程中，你的聪明才智会被如何蔑视。更重要的是，社会机器以及从儿童到成人的生命历程会强迫你选择某种工作——这个工作可能并不是你心中所想，或许比你预期的更加无趣味、无意义。

现在让我们把这些线索捋顺到一起。本书前三章的主题分别是聪明人如何构建意义，聪明人的才智被蔑视，聪明人的先天个性与世界产生碰撞。这三个主题集中体现在以下报告中。杰克曾经是名律师，后来转行成为演员，他说：

我必须承认，我运气好，拥有非常智慧的父母。父亲养家糊口的时候，妈妈是全职太太。我有四个哥哥，他们都比我大很多（我觉得自己就像是意外怀孕的产物）。培养哥哥们的时候，父母都还年轻，他们在哥哥们的身上下了更多的功夫，所以他们对哥哥们的期望也高。而等我到了上学的年纪，父母要么就是太忙了没时间照顾我，要么就是因为对哥哥们的成功心满意足，而对我的期望没有那么强烈。

结果，最年长的哥哥每次考完试，带回家的成绩单上必须全部都是优秀。但是我每次把成绩单带回家以后，父母都会问我："你自己对成绩满意吗？"我耸耸肩，他们说："只要你自己高兴就行。"说来也奇怪，他们的反应并没有让我感到开心。实际上，因为我知道自己的成绩没法和哥哥的比，所以看到父母的反应也觉得不解和迷茫，但是这样一来，我的确可以做自己想做的事情了，我会在学校里完成所有的作业，课余时间就在户外玩耍或者看电视。

与此同时，哥哥们都得参加古典乐团，开发音乐天赋。等我到了可以

演奏乐器的年龄，我“被决定”应该学着打鼓，因为哥哥们都是学的铜管乐器。可是我学不会打鼓，家人以为我讨厌打鼓。其实我缺乏节奏感。就这样，我经受了很多年打鼓的折磨之后，大家终于允许我停止音乐学习了。

最关键的问题是，我从不知道自己可以在生活中做出自己的选择。我的哥哥们都念了大学，我以为人人都得上大学。当父亲告诉我，不喜欢学理科就可以不学的时候，我感到很惊讶。于是我马上从理科转到了文科，但是自己完全不知道以后要做什么。后来，我的两个哥哥分别从法学院毕业，成为律师。于是家人就默认，我也会自然而然地遵循哥哥的道路。我参加了法学院的入学考试，但是我的成绩比哥哥们当年的成绩差远了。最后，我还是提交了法学院的入学申请，并坚信自己不可能被录取。

等我开始考虑自己的选择时，我承认我最感兴趣的领域是表演。我也喜欢过写作，不过父亲一些不经心的评语打击了我的写作信心。但是，表演却是我完全喜欢，而且也有天赋的领域。我申请了表演专业的本科学位，成功被我后来就读的大学录取了。一周以后，我接到了法学院的电话，我也被录取了。

想到父亲和哥哥们（母亲已经离世）的期望，我放弃了戏剧表演，成为法学院的学生。我熬过了大学这几年，拿到了法学学位，这时候哥哥们又劝我进行下一步选择——参加律师资格考试。他们说：“一旦你成为律师，别人就永远不能撤销你的律师身份。”父亲告诉我，那样的话，至少我可以有个保底的工作。在我结束培训，通过律师资格考试，成为一名律师之后，我仍然感觉自己注定要走另一条道路。

正当我准备重新进行表演课程的试镜时，当律师的哥哥给我安排了一

场相亲。我被那个女孩迷住了，很轻率也缺乏考量。我深信这个女朋友不会等我到成为演员的那一天，她看重物质生活，需要有钱才能实现。于是，我放弃了梦想，接受了律师这个职业。

尽管打心底并不喜欢这个工作，不过我确实是个相当得体的律师。我选择在一家小规模的律师事务所工作，而没有选择给哥哥们提供过高薪的大律师事务所。我甚至开创了自己的法律业务。与此同时，我的心却在渐渐死去。我总觉得似乎自己在这世上就剩下几个月的时光了，这时候我发现了对自己事业的决心所在，我要选择自己想做的事情。我离婚了，终止了自己的律师业务，开始在专业演员的道路上行进。

那么当时我究竟是辜负了大家的期望、符合了大家的期望，还是超出了大家的期望？坦白说，我根本不在乎这些。我感觉自己终于找到了适合自己的生活，从事适合自己的工作。当律师的哥哥们一个小时挣的钱和我一个月挣的钱差不多。因为终止律师服务，我支付了一大笔罚金，我再也没有属于自己的房子了，只能住在福利房里。但是，如果我还当律师，挣着大钱，可能10年前自己就已经死掉了。我认为，当下的生活没有什么可以改进的了，已经够好了。

当聪明人寻找有价值的职业时，在枯燥的生活、工作中生存时，避免一辈子都埋头于某种职业的某个角落时，在高薪和热爱的工作中做出选择时，将自己的头脑适应于社会机制时，他们面临的种种挑战值得用一本书来进行研究。你可能很幸运，现在的工作正是自己喜爱的事业。但是，请你看看身边的人，他们中或许有很多都是聪明人，却始终认为自己的工作对他们而言是个问题。

本章问题

1.工作可能让人感到有意义吗？如果是，你认为工作需要满足哪些条件才能激发起人们关于意义的心理体验？

2.你感觉哪些工作是有意义的？

3.有很多服务于“意义”的工作其实本身并不让人感到有意义，比如解释一些事物，那么你打算如何对待这些服务于意义却枯燥的工作呢？

4.哪些新的工作可能会构建一个意义机会？

5.你童年中的哪些爱好可能会变成当前有意义的工作？

第3章　先天人格、后天人格与有效人格

每个人来到地球上的时候，都与生俱来地是一种独特的混合体，混合了天资、性格、取向、遗传信息、气质以及其他的品质和才能。根据自然先天心理学，我们称之为“先天人格”。人生来并不是一张白纸。虽然没有父母相信这点，也没有任何了解小猫的人相信。先天人格包括先天智力、语气结构，以及发展心理学家所研究的方方面面的气质（比如适应能力、敏感度、注意力分散）。

人们曾经一度认为1/4的人天生忧郁。就像有人天生聪明，有人天生不聪明一样，因此我们假定有人天生“更高兴”或者“更沮丧”并不是没有道理。同样，我们也有理由猜想每个个体出生时就天生带有某种世界观，或者准备好要接受某种世界观。可能我们都天生就具有某种品质、能力以及独特趋向，当生活让我们从原本的路径上偏离的时候，这个趋向就像可怕的记忆一样萦绕着我们。

“我们天生就具备先天人格”这个想法并不奇怪。真正奇怪的是，除了对于美德——也就是心理学上所说的气质的有限探索外（而且它几乎无助于心理学探索），所有的心理学都已经避免思考有关先天人格的问题。心理学并没有把先天人格归功于人类本性，或者说，当心理学家诊断、治疗来访者或病人的时候，并没有考虑先天人格。难道当你给一个人打上“抑郁症”标签的时候，不需要考虑这个人是否天生就很悲伤吗？答案当然是否定的。

设想在一窝小猫里，一只比好奇心更重，一只攻击性更强，一只是领

导者，一只是跟随者。第一只小猫并不是“可能”会有更重的好奇心，而是“已经”具备了更重的好奇心；第二只小猫也不是“可能”会有更强的攻击性，而是“已经”具备了更强的攻击性；第三只和第四只小猫也不是“可能”会成为领导者与追随者，而是它们“已经”是领导者与追随者了。同样，一个婴儿并不是“可能”聪明，而是他“已经”是聪明的了。确实，虽然小婴儿还不会说话，环境也会让他表现得很“平庸”，他一时无法写出《战争与和平》这样的书，也没法解二次方程式，但是他已经形成了某种方法，已经在用某种独有的思维模式和组织模式留意他的生活。

聪明人从一开始就是聪明人。

然后才是环境的影响。孩子会用先天人格看待这个世界，也根据自己的先天人格和世界进行互动。当然，世界也会改变他既有的路线，于是产生了后天人格。后天人格是否给他提供了安全的航道，会影响到他的世界是更安全还是更危险，他面对的是多样的选项还是几乎没有选项，等等。做个简单的类比，好奇心重的小猫在温暖的家庭会变成温顺的猫咪，如果将它丢到野外，则会变得凶猛。它的好奇心在温暖的家中会有一种体现形式，当它在野外需要照顾自己的时候就会变化成另外一种样子。在一种环境下，好奇心可以让它愉悦；而另一种环境下，则会帮助它厮杀。

简而言之，生活的境遇会将一个人的先天人格转变为后天人格。这种复杂的转变可能会培养出一个弱势的或是强势的人，聪明的或是愚钝的人，开放型或是防御型的人。后天人格可能比先天人格更多或者更少，也可能在“某些方面”比先天人格更多或更少。比如有的人天生自私，对于骨子里就自私的人来说这并不奇怪，但是未来他可能会学会慷慨。或者还有

另一种情况，自私愈演愈烈变成了自恋。虽然生活是一场艰苦的游戏，并不会将我们最好的一面呈现出来，大多数人的后天人格都会比先天人格少一些，但是以上两种情况终究都有可能出现。

与此同时，始终还有一些有效人格也存于我们身上。用自然心理学的话来说，我们天生就有先天人格，通过生活渐渐形成了后天人格，而有效人格是一种意识，允许我们进行改变，审视什么是后天人格，猜想先天人格，更重要的是设定意义构建的议程。有了这一人格之后，我们才说“我不是教养的奴隶，我可以通过努力让我为自己感到骄傲”。

你可能天生沮丧，生活也可能让你变得更加沮丧，但是你可以通过有效人格解决现状。

你可能天生急躁，生活也可能让你变得更加急躁，但是你可以通过有效人格解决现状。

你可能天资聪颖，却不得不做愚蠢的工作，但是你可以通过有效人格解决现状。

防御性越强，有效人格越少。沉迷度越高，有效人格越少。为自己考虑得越少，有效人格越少。自主思考越少，有效人格越少。越屈服于一种或其他几种诱惑（后文会审视这四种诱惑，分别是：语言的、逻辑的、空想的、神秘主义的诱惑），有效人格越少。被骗越多，受控越多，有效人格越少。

简而言之，我们实际拥有的有效人格比自己希望拥有的要少，我们可能会因为慢慢了解到这一点、体会到这一点而感到痛苦。

以下是来自玛克辛的报告，这份报告很好地尝试将这几大主题融合在一起。玛克辛解释道：

我从事动物救援工作很多年了，现在在我的阁楼里，有一只野生的猫和它的三只小猫。我花了将近三个月的时间才看到这几只小猫，因为那只野猫一直教导小猫，人类的视线和声音都很危险。我知道，自己只能研究它们的“有效人格”，它们的有效人格在几个月后会固定下来，而且比刚出生的时候要少。我敢说，如果我不是在它们出生的前几天里就和它们打交道，那么它们就不可能向我展示出它们的有效人格。但是，它们的妈妈却在尽其所能想办法塑造它们的人格，而且这个妈妈技巧也有限。因此，我每天都要露面，想要研究有效人格，此时先天和后天人格其实并不重要。我主动找到这些小猫，它们的天真中蕴藏着一种美，这种美是这些小猫的荣耀。

但是一碰到我们自己的问题，情况就不一样了。一种情况是，在拯救行为有问题的动物时，我承认它们只有有效人格。这是最明智的方法。因为一想到小动物们将失去纯真或是它们可能经历了什么，固然可能是可怕的、令人不悦的，但我也可以完全不为此担心。但另一种情况是，如果我想到我“自己”的经历，或者想到一个朋友、家庭成员，我就不能保持这份中立，我会缅怀失去的一切。简单地界定有效人格，是值得警惕的，也是我反对的。

为什么我会丢掉单纯之美而问道：“这就是我们今天所拥有的吗？”为什么当我开始考虑我本应该做些什么或者生活本应是什么样子的时候，我就会感到无力？当我们面对的是被营救的动物时，我们感到的是有用、单

纯、美丽等字眼；而当我们面对的是自己的问题时，我们就会感到自己像死刑犯一样。我猜不止我一个人有这种感受。或许我们的确只剩下这么些有效人格了，但是我还是不能接受这个事实。

一个孩子从出生时，就已经是某种人了。比如，他是一个聪明的男孩，出生在一个中产阶级家庭里，这个家庭对孩子的成绩要求很高，倡导的世界观中包括了演奏乐器、参加运动、崇尚自然、上大学、找个体面的工作。

他的父母只是嘴上说着“思考是件好事”，但是自己却很少思考，还不喜欢儿子思考。他们只是口头上说“家人应该相亲相爱”，但是他们自己都不太关爱家人，不太热心也不太友善。他们把自由的理想挂在嘴上，但是呈现给儿子的却是清晰的信号：儿子不能只拿个中等分数，儿子不能怀疑父母的核心理念，儿子不能做真实的自己。

当然，所有这些都让儿子感到困惑。在这样的环境下，他变得更加沮丧，参加不感兴趣的钢琴独奏表演让他沮丧而且严重焦虑；参加无聊的课程让他沮丧；父母对他的漠然让他沮丧；学校里教他如何待人处事也让他沮丧；更重要的是，搞不清楚生活究竟是什么最让他沮丧，虽然人人为了生存都过着这样的日子，但是这样的生活却让他感觉奇怪、矛盾、空虚、没有意义。

大家注意到了他对于参加钢琴独奏会的焦虑，于是让他服用抗焦虑的药物。大家注意到他上课时坐立不安，于是让他服用抗多动症的药物。大家注意到他的沮丧，于是让他服用治疗抑郁症的药物。他一开始只是感觉生活不该是像他每天过的这样，如今，他却被打上了三种病症的标签，还

要服用三套药物，成了一个长期患者，吃药也产生了各种副作用。他的所有家人仿佛都觉得，他就是有三种精神疾病，其实他的家人也有自己的精神疾病。

而后，他迎来了自己的青春期。第一世界国家的社会并没有充分利用青少年群体，而是让青少年在学校里学些空虚的内容。即使是再多的网球课、春游、野营远足或者是课外活动，包括性、毒品、摇滚，都不能弥补他们的空虚感，这种空虚感正是源自于社会对他们没有提出任何要求。这种像传染病一样蔓延的难题引发了诸多社会问题，比如哥伦拜恩校园事件、厌食症、青少年自杀、滥交、游戏成瘾、社交媒体狂热、痴迷追星以及重度忧郁。针对这样的难题，只有两个解决方案：要么让社会要求青少年做些什么，要么青少年自己要求自己做些什么。但是现在要求年轻人做的也才只有两件事情：按照吩咐做事，为上大学做好准备。

有时他会感觉到什么工作他喜欢做，什么工作他不喜欢做。他的父母尚且还在为自己的想法和事情困扰，却要把自己的意见强加在儿子身上，影响儿子的决定。父母认为，既然儿子喜欢生物学，为什么他不能当一名医生呢？儿子耸耸肩，不想思考未来。他真正想做的就是听听音乐、看看电影、和朋友们一起消磨时光，再找个女朋友。

等到该上大学了，他不得不表现得像是他在决定自己的未来。对他来说，课程没什么意思，他又开始感到沮丧。好不容易熬到了毕业，在大公司曾经做过的一份暑假兼职工作，让他顺利地拿到了一个意义不大的初级岗位聘书。20岁出头的岁月在喝酒、搞恶作剧、花痴、办公室政治和小情小爱中度过。

到了二十五六岁的时候，他开始转运。原本因为平庸的青少年时光而碌碌无为的他，接触到自然心理学等心理学知识，这改变了他，让他感到自己的生命有了指望。接下来他要做一个关键的决定：是否要通过有效人格减少自己的抑郁，开始做有意义的事情。

他开始注意到自然心理学的语言可以帮助他思考如果想要减少抑郁、调整方向，他应该做些什么，这些先天心理学的内容包括我们讲过的先天人格、后天人格、有效人格，意义投资和意义机会，环境挑战带来的既不幸又合乎情理的结果。

他决意要解决所有的一切。但是仍然还存在一个工作无意义的问题。这正是决意要做有意义的事情时会面临的一项挑战。从他小时候，到他从高中升入大学，再变为社会成人，这个过程中越来越紧迫的挑战就是职业选择的问题。现在他正在慢慢理解这一点：工作和职业天生就不是为了满足年轻人的意义感，无论你选择了什么样的工作和职业，你都不会真正满意。

想要少些沮丧，想要解决曾经膨胀又缩小的自我感觉，想要真正显示他的聪明才智——尽管他对生活有了新的了解，但还是在很多领域感到痛苦——他必须还要继续付房租，买杂货。无论他如何期盼，他也不能把工作放在次要位置。他不得不克服来自职场的那些乏味的、狡猾的、无情的挑战。

第4章　智慧是一种甜蜜的负担

人类是自然的产物，自然既没有力求完美，也不能力求完美。在进化背后，“完美”不是一个能讲得通的词汇。自然只不过在尝试——这也是自然唯一能做的事情。它允许生命进化，这是一个可爱的、过程导向的方法，它创造的不是完美，而是无穷无尽的多样性。它“尝试出”这样或那样的飞虫，这样或那样的病毒，当中有的存活了下来，有的消失不见，但是不论如何，每一个物种的存在方式都是自然的另一种实验。

我们并不是被“设计”出的产物。

自然创造出像我们这样的生物，赋予我们超强的实验型大脑，允许我们尝试思考。这种能力是多么迷人。当然，它既可能产生正向的作用和功能，也可能成为一种负担。既然自然的目标是在一种背景下创造“功能”，而非创造“完美”，你就可以猜测到，类似思考这种巨大、狂野也有瑕疵的能力，可能会引发的一系列深刻反应和挑战。我们看到的实际上也就是这样，这证明我们并不是被设计出的产物，而是为了生存不断进化的产物。

当然，我们也可以假定，如果你认为自己是经过自然的精巧设计而形成的，那么你的身体各部分都会有清晰的设计目的，并且会很好地运转，就像好用的机器一样。相反，如果你坚信自己是进化产生的物种，由自然创造而成，并非经过设计，那么你就不太可能对大脑的优异功能持乐观态度。这两种态度的差别是大自然所进行的一次实验，在这数以亿计的实验中究竟又有多少能奏效呢？

类似这样的复杂实验注定要产生无数意外的结果和功能性缺点。比如，改良勺子是一回事，你可能很擅长而且一次性成功；但是要改良搅拌器就是另一回事，既得能把水果搅成奶昔，还得能够搅拌面团，后者就很困难，因为搅拌机的电动机可能没法提供搅拌面团的电力，而且还可能因为搅面钩的形状不对而做不出面团。

在关于人类的实验上，也是一样的道理。我们的拇指可能工作顺畅，就像好用的勺子一样，但是我们的大脑呢？大脑奇特复杂，是否也能很好地运转呢？我们的大脑动力和大脑不同部位，蕴含着许多能力，嵌入了许多性格。对每个人而言，他的实验型大脑可能在某些环境及任务下运转良好，在某些环境及任务下却运转不佳。情况也确实如此。

大脑或许是自然所实验的人体各部位中最复杂的一个，所以大脑会自然而然地生产“人工成品”和“意外结果”。大脑似乎会产生一种想要从事智力工作的欲望，而事实上大脑并没法胜任这份工作，因此，就出现了差距。可能为了安逸和存活，大脑会降低对世界的认识层次，导致其完全无法匹配现实的复杂程度。可能大脑还会失去控制，被许多无关紧要的烦恼所绑架。

或许下一个模型会做得很好。

可能没有哪个模型能够有效地让大脑发挥出全部作用。一旦让大脑进行思考，允许它预测未来和其在宇宙空间中的位置，一旦赋予它意义需求、身份需求、关系需求和自我意识需求，一旦让它和存在的事实之间产生了紧张的关系，那么面对这些大难度的需求，我们的大脑能做什么呢？我们的大脑就不仅仅是一个实验模型了。它被赋予了更多的任务。比如，

预测未来是这个实验的重要一部分，这似乎是一个难以完成的挑战。

在传统的观点里，我们的物种不仅是自然实验出的最终模型，也能胜任一切任务。但是，不论从必然性还是逻辑性角度，我们所看到的事实都与这个观点截然想法。当然，我们既不能坐等下一个模型的诞生，也无法改变我们面对的任务。如果用更加温和的角度看待人类，我们会发现人类还没有完美到可以解决一切困难的程度；如果以更强硬的角度看待人类，便要求人类不断审视自己的缺点，尽其所能，不断超越。

我们能这样做吗？我们能够用这种强硬的态度看待问题，并且表现更好吗？当实验型大脑区分真正兴趣和心理渴求，或者区分担忧和过分担忧的时候，我们应该期望大脑能做到多好的程度呢？或许我们可以在获得学习的机会时，预期大脑能够掌握基本的读写能力，但是我们应该期望它能够识破例如为战争做铺垫的那些广告活动吗？为什么我们会假设大脑能够展望未来，选择真正热爱的职业并因此享受数十年，甚至我们还会假设大脑知道在接下来的15分钟内要做点什么？我们的大脑究竟能做到什么程度？

我们理所应当地认为，大脑可以应对生活中的挑战。然而，一方面，挑战可能太严峻；另一方面，我们的大脑可能还没有被充分地“设计”完好。就实际情况而言，自然已经创造出了自认为能够执行“不可能完成的任务”的大脑。依靠进化，我们具备了一种能力——通过提出大脑解决不了的问题和挑战以给大脑增加压力。当诸如狂躁症和失眠症等现象出现时，大脑就会感到压力。

那么，下一代的模型又会是什么样子呢？

或许大脑会安装一个闭合开关？这样的开关确实有用。

或许会有更大的脑容量？那就太好了。

或许我们会在压力条件下思考得更好？当然，当前状况与之截然不同，不过这可以在测试阶段起到辅助作用。

或许智力不再分散着，我们就能够思考一切事物，用同样的方式思考？

作一个幻想进化问题的未来主义者，没有什么不好。但是如果我们真正思考和解决进化问题，我们就要提问并且试图回答难题了。可能会从这样的问题入手，如我们有什么目标？我们是否正在思考如何改善某一个体的生活（无论这个提升意味着什么）？我们是否在思考什么才能确保人类物种的存活？再比如关于威胁全球的暴政，会不会通过核战争来灭绝全人类？因此，你可能只有有限的自由，无限的恐惧，但是从进化角度来说，你还是充满活力的强健物种。就算这一物种的每个个体都高兴不起来，整个物种还是会永远充满活力。

任何改变都会给一个物种带来正面和负面结果。我们如何计划或者预计“净收益”呢？当法国南部的蚊子传染疾病导致法国政府宣布实施大规模的杀虫剂喷洒行动时，蚊子数量急剧减少，直到蚊子对杀虫剂产生了抵抗能力，蚊子数量才开始上升。但是，相比之前的蚊子，对杀虫剂有抵抗能力的蚊子更容易被蜘蛛捕食。这就是自然之道，谁又能遇见到这样的情况呢？

因此，我们要同情自身对于未来人类进化的幻想。相比之下，我们的

任务更简单，就是用自然主义的眼光看待大脑，明白大脑并没有处于最佳的状态，而且是进化形成的不完美的装置。大脑没有闭合开关，不可能在晚上得到很好的休息。它也不能解答超出能力范围的数学问题。尽管在教堂里我们的大脑会笃信爱情永恒，在申请工作时我们的大脑会笃信自己的热情，但是大脑没有预知未来的能力，无法确认某份爱是否会持续，某份热情是否会造就一个机会。

我们要理解，人类是进化的产物，不是设计的产物。理解了这一点，我们就可以放轻松了，因为我们意识到自己注定会暴露缺点，而且会常对自己感到沮丧失望。同时，我们还会警醒，因为我们意识到不论是个人还是整个人类都没有完全准备好解决个人的、公共的或者是涉及全人类的挑战。

这是双重警醒。我们提醒自己，必须要警惕由实验型大脑引发有关的诸多挑战。我们还要提醒自己，人类并不是我们希望中的样子，而是以原初的样子存在，我们将会接受来自“他们的”大脑的挑战。人类会重复自己历史上的错误，在未来还会继续犯已经犯过的错误，除非我们不是人类了，是别的物种了。比如人类历史上，有权力主义的领导者，就有权力主义的追随者，未来还会如此。

经常与“权力主义人格”一词挂钩的德国社会学家西奥多·阿多诺（Theodor Adorno）、移居海外的德国精神分析学家埃尔斯·弗伦克尔·布伦斯维克（Else Frenkel-Brunswick）、加利福尼亚大学伯克利分校社会心理学家丹尼尔·莱文森（Daniel Levinson）和内维特·桑福德（Nevitt Sanford）在20世纪50年代早期积极支持有关权力主义人格的调查。他们

从弗洛伊德的“本我”入手，认为惩罚性的、严格的、传统的教养会造成孩子在儿童时期，甚至成长到青年阶段都被迫以惩罚性的、严格的“超我”控制自己的性格。他们还认为，由这种独特、精确的物力论引发的某些特定特性，聚集成了权力主义人格。

他们断定，权力主义人格由9大特性或心理取向组成，其中包括：反智主义、愤世嫉俗的破坏性、迷信的本性和对性活动方面的过度忧虑。无论他们的模型是否准确，我们都无法对这个现象视而不见。或许我们并不能真正地理解，为什么权力主义领导者和追随者会出现，但是我们不能假装看不到他们的存在。这个世界设计了各种方法“希望”我们变笨，禁锢我们的思想，限制我们的自由，就在我们努力看穿这个世界的过程中，我们的大脑被赋予了重任。而权力主义领导者和追随者的出现，正是大脑被赋予重任的一种方式，他们也是这个实验模型的产物。

人类不仅需要为了冬天储备柴火食物，还要预测、探索是谁、是什么创造了宇宙，研究遵循的法则和道路，和难相处的、危险的同伴处理关系，甚至还要了解人类带给其他物种的压力。不难看出，我们是如何进化到这种程度，然后又在此停滞的。这意味着一种窘境：就像一台机器，处理的都是力所不及的问题，然后逐渐出现磨损，却没有停止键能让它获得片刻停歇。

如果我们通过思考来编织世界的画面，告诉自己需要什么、想要什么，努力解决个人的问题，那么接下来，我们就会借助大脑等可以思考的工具来应对这些问题和生活中的挑战。我们要求大脑解答各种各样的问题，比如买这辆车还是那辆车，生活到底还有没有意义，等等。我们要求

大脑解决问题，提升我们的精神，理解生活的目标。因此，尽管和自然界中的一切一样，大脑并不完美，大脑还只是一种实验模型，但是却要经受各种压力。

虽然每年由于压力引起精神疾病的患者占精神疾病患者的比重最高，但是我们还没有充分理解这个现象——问题不仅在于引发压力的诱因，还在于人类没有被塑造得足以应对这些压力。我们只是一味要求实验型的大脑超时运转，思考一些这样那样的问题："什么产品下季度会热卖""儿子只是喝酒过多还是已经变成了酒鬼""这个一闪而过的感觉意味着宇宙的某种提醒还是我们沉浸在冥想之中""想要弥补内心的缺失，想让生活更有价值，我们应该到哪里寻求帮助"。

在不知所措的情况下，我们的大脑暂停了运转，无论这种暂停是好是坏，无论大脑是否能应付分配给它的任务，无论任务合理与否，它就这样暂停了。越聪明的人，越有可能这样使用大脑，越有可能产生痛苦的压力。当一个人遇到困难的时候，你就认为他应该用清醒的头脑解决困难，或者产生意识和观念。

这是一种严重误解，这种误解会让聪明人经受痛苦，这种误解需要被立刻矫正。你的大脑并没有全方位地被设计得很精致。你的大脑没有被设计得精致到应付所有任务的程度，也不能魔法般地拥有预测未来的能力。如果你一早就知道这一点，你会少了多少后悔沮丧啊！

聪明人应该能够聪明到可以清楚认识人类的局限的程度。同时，他也应该做好准备，准备应对我们实验型大脑的特点和缺点。对于人类当前大脑类型和未来大脑类型的研究充满魅力。无论如何，人类还是应该尽可能

明智地接受这个事实，面对这个结果。

本章问题

1.既然我们大脑里没有开关，当你的大脑飞奔的时候，你打算怎么做？

2.既然我们糟糕的警报系统引发了许多不必要的焦虑，甚至将思考判定为危险行为，当思考让你产生焦虑时，你打算怎么做？

3.如果你认定自己是进化的产物，而非设计的成品，你怎么理解我们这个物种（比如我们这个物种具体的优点和缺点）？

4.你在多大程度上同意高于平均水平的智力是对同类的威胁？你在多大程度上同意这种智力是优势？

5.本题纯属娱乐：请描绘升级版的人类。

第5章　越聪明，越狂躁

人类这种物种发展到今天，作为特殊的实验模型，具有一种特定结构的大脑并拥有其独特的能力和趋势。人类创造出无数的隐喻以描述大脑的各个方面和各种特质：从把大脑比作蜘蛛网（精密、小、高敏感度）到把大脑比作镜片（放大或增强能量到一定程度），从灯到地图，从菜谱到工具箱，当然还毫无例外地把大脑比作计算机、计算器，等等。

依照本章的主旨，我们根据大脑的某些特质、能力和趋势将其类比为高性能的引擎。这是一种我们可以发动的独特的引擎，但同时它也以自己独有的方式永久地自行运转。在它演算、处理数据和平衡收支之后，我们仍可以使它持续运转。它也可以自行运转，比如制造梦境、噩梦，产生困扰或者狂躁的情绪。从这个方面来说，大脑就像一匹一触即发的种马，如果我们足够精干和谨慎，就能驾驭它，但它同时也能够自由驰骋于天地之间。

那么究竟是大脑的哪些特征让聪明人忧虑？其一是神秘而潜藏危险的阶段，也就是众所周知的狂躁症。狂躁可以击溃任何人——它可能诱发于街头毒品和其他原因，包括一个人运转或停滞的大脑。一个人依赖大脑活动来解决包括生存在内的各类问题，以及这种依赖如何特别地折磨着聪明人，这是躁狂症产生的根源。这种疯狂究竟如何产生，则是下文关注的焦点。

凡思虑过甚者较之疏于思考者更易罹患狂躁症。毫无疑问，那些机敏、富有创造力、深思熟虑的人们更易周期性地被狂躁症困扰。调查发

现，考试成绩优异和罹患躁郁症（抑郁和狂躁的症状同时显现）之间有着明显的关系，同理，这种关系也发生在智力成就和思维失控之间。

大量的证据证明狂躁症会不同程度地影响着机敏、富有创造力和深思熟虑的人们。一项700人参与并发表在《英国心理学报》（the British Journal of Psychiatry）的研究显示，那些成绩全A的学生罹患躁郁症的概率是那些分数略低的学生的3倍。

在另一项研究中，那些在数理逻辑测试上获得极优成绩的学生可能罹患躁郁症的概率高达12倍。类似的研究表明创造力和狂躁症有着密切的联系，几百年来也不乏先例证明机敏和富有创造力的人们更易罹患狂躁症。

然而，现存命名系统对精神疾病比如躁郁症的描述大体来说是片面和失实的。之前我曾探讨过，现行的相关定义通过一些伎俩对精神病进行武断和失实的编造，包括在《反思抑郁》（Rethinking Depression）或其他相关书目中对术语“精神病”本身的虚假定义。在此，我想再次警戒各位，慎用现行的精神疾病命名系统，通常在自然心理学中，我们是摒弃这种系统的。

现存的命名系统通常会导致一些古怪和错误的假说，例如，“因为你有躁郁症，所以你就富有创造力”或者“也许狂躁正是成绩优异的原因”。事实上，你越依赖思考或者你越充分地表现你的思维能力，你的大脑就越倾向于高速运转。如果你倾向于思考，那么为什么在某些情况下你的思维却停下了运行的脚步呢？

打个比方，如果某个东西让你感到了威胁，为什么在应对这些挑战或

者威胁的过程中大脑却无法正常运行了？

这就是我们所说的“狂躁症”，即由某种强大的压力、需求或刺激所导致的大脑紊乱。任何阻碍到这种不断向前进发动态的事物——身体障碍、他人的观点，甚至是晚点的公交车——都会使人勃然大怒。所以，易怒和狂躁症总是相生相伴的。这种愤怒感是顺理成章的，当你“必须”着手做任何你脑子里筹划的事情，比如漆红每面墙，学会一首歌，掌握这个定理，那么就“必须”不能有任何事情阻挡你前行的脚步。

所谓的“必须”就是关键所在。“必须”就像踏板上的脚一样，左右着大脑的运行。面对紧急状况，尤其是生死攸关的突发事件时，患者通常瞠目结舌，呆若木鸡。他通常会带着一种并非发自内心的、勉强的笑容来摆脱这种恐怖的感觉，以及向大脑求助。他深陷于恐惧和痛苦的窠臼中，为了摆脱这种痛苦，他向自己的大脑发出指令：“带我离开这！”于是大脑飞速地运转起来，设计出不同的计划、活动和意愿。

狂躁症典型的症状包括：情绪高涨，性欲亢进，精力旺盛，不知疲倦，多汗失眠等，更有甚者，在症状失控时，就会产生幻觉、妄想、多疑、好斗和莽撞，当孜孜前行的大脑难以承受强大需求带来的负荷时，就不难解释这些症状的出现。这台高速运行的思维机器解决的不外乎就是极度的饥饿、贫乏和所能够想象到的恐惧。所有的一切都遵循着这一原则。

这里不妨换个比喻，种马受惊后，它狂野和无拘无束地驰骋，甚至会践踏最坚固的樊篱。

病症的驱动力可能并非阵痛，或者完全与痛苦无关。也许你正致力于

一项新颖的科学理论研究，这项振奋人心的工作令你急不可待地开始着手进行。但尽管如此，这种令人振奋的工作，即便是追求积极而有价值的事情，也会使情绪从低迷到高涨。让这个引擎飞速运转的始作俑者正是大脑，而如今它已精疲力竭，不堪前行。这时，这个危险的动力正在起作用：是你驱动引擎，还是引擎驱动你？

不错，你仍然踌躇满志，紧握缰绳，但是这匹桀骜不驯的种马随时会把你摔下马背。

那么，我们应如何应对这种症状呢？自然心理学提供了诸多方案，都是有关获得意义的实践方式。然而，最直截了当的答案还是增强自我意识和直面个人本性的勇气。个人把自己的处境事无巨细地向自己暴露出来，自我暗示必须扭转自己的精神和物质生活的局面，并且运用传统上称之为意念的控制技巧，这就是最直截了当的方法。

实际上，我们讨论的最行之有效的解决方式和帮助不仅仅是传统的意念控制技巧（这种方法旨在指导人们如何更好地调试他的想法），而且是一种全新的关于思维局限的意识，思考之于脏器的压力，还有许多其他由于实验脑面临的巨大挑战所带来的内在挑战。

我们称这种新的意识为“大脑意识”，以此和意念区分开来。而能够解决这种由于特殊实验大脑结构所带来的问题的方法就是大脑意识。

如果一个人无法工作或是无法立即开始工作，那么一定是因为他的狂躁症已经达到无法自我调适的程度，所以他不得不求助于精神医学中平庸而保守的疗法。他需要服用锂、抗痉挛药、钙通道阻断剂、安定片、苯二

氮平类药物，或者其他用于治疗狂躁症的药物（即使有时通常伴有身体上和精神上的副作用）。

最后，往往是狂躁症患者本人来解决这一棘手和看似不可能的任务，比如自我暗示："我已经让自己的大脑疲于奔命，但我深知，这并不是长久之策；是的，狂躁症并不是我想看到的结果。"也许今后的大脑模型会附带一个通断开关，我们可以任意关掉这台机器，但是从现在的情况来看，我们拥有的唯一的通断开关是理智的自我对话。

在自然心理学的观点里，关于狂躁症的来龙去脉，真正清晰易懂和貌似可信的就是症状是怎么愈演愈烈的。这并不是一场可以打赢的战役，具有大脑意识的狂躁症患者也无法了解症结的奥义，因为狂躁症患者知道自己并不能战胜生存困境。

不幸的是，狂躁症患者越想尽快摆脱，他越不可避免地滑入狂躁症的泥沼。这就像苏菲教的追随者一样，出于死亡降临的恐惧，他们逃离自己的故土，却未曾想到死亡在目的地向他们徐徐招手。同理，这也是狂躁症患者最终会抵达的彼岸——抑郁。

狂躁症的产生是自然而然、有迹可循的，当人们为了完成大量的工作而迫使大脑进行快速的运转，比如获得意义，它就出现了。如果一个富有创造力的人正经历的工作是一个有意义的机会，并且不得不加速大脑的运转以支持这项工作，那么通常他能够调节这种狂躁的情绪。但是有的时候，这种压力会击垮他。这里并没有一个触手可及的"关闭"按钮，所以他的心理会遭遇更多的危机。

然而这里仍然有一个人们需要的通断开关。他们试图保持一种近乎残酷的冷静。即使他们并不真正冷静，他们也会竭尽所能、千方百计地故作镇定和镇定下来，他们可能借助酒精、意念或者借助持续的活动。这就是为什么我们看不到那么多显性的狂躁症患者。聪明人总会想方设法地避免狂躁，他们能控制自己飞速运转的大脑，就犹如紧握缰绳就能使种马尽在掌握一般。

这种工作简直劳心费力，有时这些人会感到无力支撑，这就好比你能控制得了这匹桀骜不驯的种马一时，更长一点时间就不可能了。偶尔，这种狂野的动物会挣开牧马人手中的缰绳。然而，聪明人在很大程度上能够保持冷静，并且尽量避免被狂躁症击垮。然而，这种近乎残酷的克制通常是以消耗极大的能量为代价的。

即使他们能够自控，也不免会受到狂躁症的影响。这里不妨做个类比，你住在城堡里，强盗在王城里胡作非为，土匪在村庄里横行霸道，猛兽潜伏在灌木丛中休憩，但是你知道住在城墙内的你会是安全无虞的。然而，假使你知道或者猜测到城堡外有迷幻聚会、奔涌的河流和那些闻所未闻见所未见的事情，所有这城堡里所缺乏的奇闻异事，你会作何反应呢？

在这种不断攀升的压力下，你会合理化一切，村庄看起来是那么幽静，所以出行是安全的；土匪横行、猛兽袭击也鲜少见诸报端；所以，外面的世界看似是如此的精彩！危险是微不足道的，回报是丰厚的。当你站在壁垒上凝望着幽静的田园风光，迟早是要发疯的，你必须非常仔细才能看到意义的幻象在那儿。

聪明人难以意识到的是，究竟到哪种程度他们的故作镇定和轻微狂躁

行为可以比起积极向上的生活态度更能避免他们的心智在狂躁症中涣散。他们矫饰的镇定和忙碌并不是因为他们有多热爱冷静或者繁忙，而是因为他们不愿意在狂躁症中沉沦。为了让高速运转的大脑处在自己的控制之内，他们付出了令人钦佩的努力，即使这是以不遂人意的生活方式和巨大的能量消耗为代价的。

因此，大多数聪明人会阻止狂躁症向不可挽回的态势发展。他们会做如下事情：阻止疾病的蔓延，让自己的生活平静下来，虽然这种强制的状态就好比紧身衣一样。许多聪明人生活在这种克制的冷静下，为的是应付这种一旦自我放任、狂躁就会四处蔓延的生活方式。本能上，他们知道这台精神上的引擎是多么的岌岌可危和根深蒂固，因此在生活中总是小心翼翼、如履薄冰。

你会认为患者需要经历至少一次的最严重的发病，这样他才能意识到这是他一辈子都不再想经历的事情。但是，孩子们在学校看关于狂躁症的教育片和士兵们被要求看花柳病的警示片以预防疾病是不可相提并论的。狂躁症患者周围也不会有任何人因此告诫警示他们。所以说，为什么这种我们从未被教授，日常聊天也并不提及，个人从未经历的威胁是如此的危险呢？

针对以上这个问题，较为理想的答案是：这种疾病的预兆和个人的天赋共同造就了一个聪明人。或许一个人从一开始就在街边的疯狂男人身上看到了自己的影子，或许他自比贝多芬和拜伦，认为自己也会重蹈他们狂躁症病发的覆辙。他们其中一人，对求知若渴登门造访的学生置之不理，只因音乐的灵感随时都会迸发，指尖的旋律顷刻就会流淌；另一个人，游

荡在英国，与已婚少妇、年轻男子各有一段风流韵事。无论如何，他知道狂躁的特质根植在自己体内，而这种特质也是他先天人格的一部分。

假使你天生就有一个运转自如的大脑，那么从某种意义上来说，你生来就带有一种致使大脑运转的前兆。然而，很多聪明人并不天生具备预知狂躁症危险性的能力，因此在预防这类疾病的侵袭时就不占先机，或者事实上是引狼入室。就像一个人站在千尺高的悬崖边上仍然镇定自若，有人认为，原本人的本性应该拉他一把，但是事实上并没有。所以，聪明人先天就缺乏对狂躁症危险性的足够认识。

聪明人因此会面对两种截然相反又相互联系的威胁，一种是令人煎熬和不近人情的克制和冷静，就好比乏味的、作茧自缚的牢笼一般；另一种是失控的狂躁症状，在感知上是痛苦的并且当他意识到他所做的努力并不能改变现状时，狂躁症就会在失望的情绪中到达顶峰。那么问题的根源究竟是克制的冷静还是失控的狂躁呢？当然，两者都不能算是理想的答案，最佳答案我们会在最终章公布，届时我会提供一副图谱借此阐明自然心理学的原理和实践对治疗狂躁症的作用。

本章问题

1.你经历过狂躁症吗？

2.它的病发过程是怎么样的？

3.你曾用过一种克制的冷静来应付狂躁症初期的症状吗？

4.你会放任大脑运转到何种程度，但是仍能使它处在可控范围内呢？

5.你曾接近狂躁症到何种程度？你有多恐惧狂躁症？

第6章　大脑紊乱的特征

根据普林斯顿国家卫生与健康调查显示，在近12个月里，37%的美国成年人患有失眠和睡眠障碍。在60岁以上人群中，有40%~60%的人深受失眠症的困扰。超过1000万名美国人睡前需要安眠药的辅助。报告称，55%的成年人在他们的一生中都或多或少遭遇过失眠问题。超过7000万名美国人遭受过不同程度的睡眠紊乱，这其中60%的人患有严重的睡眠障碍。

究竟因何如此？

具体内容我们会在最后一章解释。

从很大程度而言，答案是简明易懂的：我们的实验型大脑在平复自己的过程中遇到了阻力，甚至以牺牲优质的睡眠为代价。即使我们躺在床上，它也在思考今天发生的事情，担忧明天的事情。因为并没有内置的通断开关，所以它不能自行停止运作，这种困境的表现之一就是失眠症。

我们的大脑有自己的任务：提供保护、服务、解决问题的方式，让生活变得有意义。不管我们是否昏昏欲睡，它也会继续工作。我们的思考能力，区别于他人的特质，都将保护我们，为我们所用。但出乎意料的是，虽然这种能力并不会威胁到人类的存亡，却折磨着每一个聪明人，这种极强的思考能力可以让我们每逢睡意昏沉时打起精神，也能迫使酣然入睡的我们猛然清醒。

每个人都碰到过这种问题，尤其是那些聪明人，他们比起普通人拥有

更强大的思维能力。但是，根据前述我们所讨论的，聪明人比常人遭遇更加严重的精神紊乱问题，原因很简单，聪明人的思维更强大。如果你能将一辆普通汽车的油门踩到90码，那么当你驾驶一辆赛车时，速度就会只快不慢。聪明人命令自己的大脑解决问题，确保安全，并且通过加速，让这台强大的引擎运作起来。

我们不妨思考一下如下的类比。假使你了解到营火可以驱赶附近的狼群，那么你自然会学习如何使它彻夜不熄，让狼群陷入困境顺便自己也睡个好觉。但是，如果你在睡梦中觉察到狼群悄然接近的脚步，听到营火噼里啪啦作响的声音，你又会如何反应呢？你会一跃而起，迫不及待地确认营火是否还燃烧着。倘若火光逐渐微弱，就添油加火。你时刻关注着营火，皆因这和你的性命休戚相关。你看，人类的本能是多么的自然、敏感和坦率。

但是，假使威胁不是狼群，而是风险投资、慢性病、酗酒的子女、恼火的工作、艰难的选择、无解的问题、两面三刀的同事、所剩无几的银行存款、他人的否决、身份的威胁、自我意识的挑战，或者说是意义危机，你会如何反应呢？下一步该何去何从？大脑会感到受到了威胁，它只会用它所知的唯一方式来应对：思考。它不能够重新点火，也不能对着危险开枪，这是因为在你试图进入睡眠时是不会有任何肢体上的动作的。大脑唯一能做的就是不断地运转。

大脑思考、解决问题，计算，困扰，忧虑都是服务于我们的。它夜以继日地工作，罔顾我们需要睡眠的事实。奇怪的是，我们不知道究竟为了生存我们会依赖思考到何种程度，以致罹患失眠症。大脑总是顾虑重重，

瞻前顾后，既要制订计划，又要推翻重来，所有的顾虑、谋划和改变都让你保持清醒，就好比时刻保持警惕的牧童也无法好好休息。

我们已经进入了一种误区，或者说文化理念，就是我们的第一反应是把失眠打上“一种需要治疗的障碍”的标签，寻求医生、门诊、药物、理疗师、太空时代科技等诸如此类的帮助。自然心理学提供的建议是，你首先须明确自己的生物属性，通常会遭遇哪类危险，其次估量自己需要多大程度地运用大脑应对这些危险。

失眠症已被证实是一种可怕的心理感受，但是这并不足为奇。这种病症的确频繁折磨着具备思考能力的生物。很显然，如果你被紊乱的大脑折磨得无法入眠，那么为了睡个好觉，你亟须学习如何减缓大脑运转的速度（reduce your brain’s racing）。你需要把大脑意识应用到如下状况——明确你的生物属性，学习各种能够减缓你大脑运转速度的策略和技能，这可谓是获得“通断开关”的捷径，而“通断开关”往往是我们生来不具备的。

部分失眠症病例的病理有脏器、生物和医疗的原因，如果病根需要考量以上的原因，那么就需要适当医疗。医生可能不问你失眠的实际原因而给你开药，但在你寻医问药之前，不妨搞清自己是否因为大脑紊乱而出现失眠问题。在大多数情况下，这被证实是痛苦之源，并且为我们卸下心理重负提供了指导——运用某种形式的意念。

意念这种旨在平复心灵的技能对失眠症的治疗具有一定帮助，甚至会比药物有更好的疗效。然而在医药至上的文化理念下，这种技能还需要口碑和研究的佐证。令人庆幸的是，明尼苏达州立大学的辛西娅·格罗斯（Cynthia Gross）和其团队的研究表明，某些实验参与者通过八个月的意

念训练，比医药组的成员更快进入睡眠，而且疗效更加持久。这项技能已被民众广泛采用和媒体争相报道。

若无狼群进犯之忧，你会睡得更安稳；可以这么说，假使你没有被真正地威胁，你会睡得安稳。你认为你是在正值炮火连天的环境中还是在战争结束的环境中睡得更好？你认为你是在正值金融危机爆发的情况下还是在危机结束的情况下睡得更好？伴侣对你拳脚相加、恫吓威胁还是他不再和你住在同一屋檐下，哪种情况你会睡得更好？威胁是至关重要的，它危险并且真实地存在，它也是我们思维失控的元凶。

意念这种技能是极有价值的，但是同样重要的是威胁的解除。你可以每天早上冥想一小时，但是倘若你丈夫回家了，他因此批评你，之后对你不闻不问，冥想就不会真正奏效，更别说睡个好觉了。或许是时候分道扬镳了。如果你感觉到手上的工作索然无味，那么冥想也不会真正奏效。那么转换生活的目标吧，让自己少一些威胁，少一些悲伤，少一些焦虑，少一些愤怒，少一些沮丧，少一些自怨自艾。做了上述这些，你会睡得更安稳。

人类已经进化出了可以解决若干棘手问题的大脑，从寻找家族秘密到掌握微积分，为的是获得意义以弥补我们后天人格中的弱点。这些不可能的任务还包括：对某行业一无所知，仅凭一时热情的情况下推测此行业是否适合自己。聪明人更倾向于认为自己的才智胜任眼前的挑战完全绰绰有余，哪怕这些任务难如登天。这就是让你大脑疲于奔命的圈套啊！当它意识到仅凭思考是无法攻克这类程度的难题时，它会怎么做呢？无它，唯焦虑而已。

它开始焦虑，无法正常处理任何问题。

人类自以为其脑力能够胜任许多高难任务，却有所不知自己大脑是进化而来、非设计而成的，而且人这颗大脑目前仅处于某一实验阶段。许多高难任务，坦率地说，人类大脑迄今无能为力——因此，我们的头脑往往虑多思少。其忧虑方式具体表现为向神奉献祭品、挤兑货币、小说创作半途而废。人类忧虑方式虽然不同，但结果总是产生迷信、心理困惑，以及认知歪曲。人脑觉察到世界的危险和自身的种种局限，仿佛总像一个忧心忡忡的陀螺，疯狂地旋转着。

它开始忧虑——你开始借酒消愁。

它开始忧虑，是因为无法想象为什么重达10吨的钢铁居然能在天上飞，甚至决定不再乘飞机。

它开始忧虑，害怕自己变得不幸和一无所用，然后陷入无可救药的悲伤中。

它忧虑，是因为确定自己不能控制任何东西，只能通过把一整天时间耗在收拾袜子上来控制周遭的环境。

当这样的大脑开始思考，忧虑就会干扰思考，就好比种马停下疾驰的脚步，为的是察觉四周的危险。它试图认清自己当前的状态，然须臾之间，忧愁便席卷而至。因此，大脑就不能积极有效地工作了，而这更使它确定自己不再能胜任这些工作。新版本的大脑会忧虑得更少吗？或者说它会让自己更易受到危险的伤害吗？

忧虑是以什么样的面目呈现在聪明人的生活里的？以下是克劳迪的报告：

下面是我遇到的挑战之一，其根源可以归结为六个字：如果……会怎么样？一直以来，这六个字简直让我无法忍受。几十年前，我因罹患广场恐惧症无法出门看病，有一位理疗师曾登门为我服务，她建议我尽量停止问：如果……会怎么样？然而，我对这一口头禅是毫无意识的！当她让我这么做时，我才明白长久以来我一直在不断重复这句话。

以下就是它工作的原理。这么说吧，我收到了一份请柬，邀请我去某个有趣的地方（工作或是找乐子）。我的第一反应不是立即点头并随即出发，而是陷入了深深的思索当中：停车场离出口近吗？我希望它就在一楼。如果我改变主意了我能搞明白怎么独自离开吗？除了那条有着牛饮水槽的路，还有别的路可走吗？有空调最好不过了。

在尽可能地在网上搜索了各种可能性后，我应该应邀去那个地方吗，我对顺利出行一度充满信心。而后，随着出行的时间越来越近，虽然我看似适应了现实世界，但是事实上却生活在另一个地方，在别处，我脑子里上演着各种可能引发广场恐惧症的诱因，同时策划着无数种落荒而逃、不告而别的可能性。

我不曾向谁倾诉过这段经历；我总是默默地咽下苦水，把自己逼入死角。唯一一次我停止这么想是当我迷失在某种富有创造力和迷宫般的事情中——之后就只是简单的迷失而已。这种令人精疲力竭的生活不仅让人无所适从，而且限制了潜能的充分发挥。我渴望摆脱这样的生存状态，但是我无法停止这种自我折磨。

这种症状的结果就是，当不停运转的大脑孜孜不倦地寻求答案，而又遍寻不得时，它就会自我攻击，比如困扰、轻度强迫症、成瘾、准成瘾、恐惧症、反恐惧症（比如参加跳伞运动来应对恐高症）、焦虑，等等，这都是令人痛苦和自然发生的，并不是通常意义的疾病上和异常。作为一个思维强度和难度都大于普通人的聪明人，你无法解决一些比如阻止大脑忧虑的问题，并不意味着你心理失常或者失败。相反，这说明了你是不完美自然的产物，是自然降落特别的挑战于你，而这种挑战是极难应付的。

接下来就需要介入治疗了，虽然这是你并不乐意考虑的。它要求你每天抽出一定的时间利用有效的手段来缓解焦虑的情绪。在某些情况下这个过程需要化学药品的介入，但这并不意味着你真正生病了，而是因为这类药品会产生一些你亟须的疗效。你真正需要做的是操练大脑意识：搞明白什么是这个特殊的大脑模型力所能及的，什么是它无法企及的，以及它通常是如何失控的。

聪明人通常会采纳一种不甚奏效的方案，那就是选择一些死板僵化的方式帮助自己，简化自己的思考任务，以自己的后天人格压倒有效人格。

这种生存方式是自然的，从生物学角度来说也是经济实用的，然而这无疑会阻碍他们构建有价值基础的意义，因为构建意义需要日复一日的机动性和目的性。他们会成为一丝不苟的检察官、愤世嫉俗的记者、走火入魔的艺术家、忙里忙外的主妇，以及终身的掠夺者，试图以僵化和重复的方式将自己从繁重的工作中解救出来。显然，把检察官的思维方式生搬硬套到和儿子聊天或者初次约会的场合并不合适，那么假使你这么做会导致怎样的后果呢？如果这种方式已成为你职业生涯的常态，并且不幸的是你

自己完全没有意识到这带给了身边人局促和不适，到头来你会发现你失去了朋友、家人和爱人。这无疑是对你的惩罚，因为你并没有意识到或者说并不在意你是以机械化的方式来处理大脑实验模型的。

聪明人或多或少会意识到这一切，并且在所难免地感到羞愧。一开始他们都对自己的大脑信心满满，认为自己才智过人。起码在最开始，不免意气风发，自以为天下尽在其掌握之中。之后他历尽生活的磨砺并从中得到了启发，这其中也包括了解大脑的运作规律。由于容量有限，它的裂缝、污点、各种缺陷逐渐暴露。这是多么令人扼腕叹息、羞愧难当。

斯拉沃伊·日热克（Slavoj Zizek）在《解读拉康》（How to Read Lecan）一书中写道：

弗洛伊德创立了人类“三重羞耻”的学说，他称其为“病理性自恋”。起初，哥白尼提出的日心说理论打破了人类自以为是的宇宙中心的想法。而后，达尔文论证人类起源于进化，从此人类不再享有生物圈中的特权地位。最后，当弗洛伊德阐明了潜意识在心理发展过程中的支配地位，一百年后的今天，一个更极端的现象出现了，最新的研究成果似乎把一系列更进一步的羞耻纳入人类自恋形象中去。我们的大脑充其量是一个用于数据处理的计算器，我们自由和主动的感觉也不过是用户的幻象而已。

这对我们的现状是多么有意思的归纳。这些进一步的羞辱，其根源并非在于我们的大脑仅仅是一个计算器，而是因为就像大脑是多么的神奇和错综复杂一样，我们原本如此：我们只是人类的当前模型。我们不是那个可能会成为的人，也不是那个我们希望成为的人。我们就是我们。这样的事实导致了一个更深远和痛苦的羞耻，我把它称为“智能差距”，这也是我

们下一章的主题。

本章问题

1.你如何看待大脑紊乱相关的问题？

2.考虑到我们不具备开关来控制大脑的运转，那么当你不希望它运转的时候，你会采取哪些策略让它停止工作呢？

3.如果你饱受失眠的困扰，认为这关乎大脑紊乱，你会通过什么方法平复和控制自己的大脑，让自己睡个好觉呢？

4.当你试图解决的问题当前无解，而你的大脑已经开始为寻找答案疲于奔命，你会怎么做？

5.你尝试过哪些无效的手段来解决有关大脑紊乱的问题？而哪些被证明更为有效？

第7章　智能差距，心有余而力不足的痛苦

人类这种物种有一种讽刺的特性，那就是我们会从事一些自己无法胜任的脑力劳动。暂且把一切关乎智商结构的难题抛诸脑后吧，智商160的人并不会比智商120的人更好，但是在解决数理逻辑方面，他却技高一筹。然而，比起智商180的人，他就相形见绌了，智商180的人较之智商200的人也略逊一筹。这都是十分自然的。

当我们认识到我们所热爱的工作，并没有可疑和艰涩地难以应付，我们就会感到痛苦，不论这是不是最高层次的物理学、宪法、心理小说或者生物研究，这都是再自然不过的事情。

在这种情况下，你非但不能够着手进行对你而言最有意义的工作，而且你意识到你在原地踏步，因为你的大脑需要更多的马力。因此，你会认为生活就是一场骗局，责怪成长剥夺了你的某些天分与感知悲伤和挫折的渠道——这都是因为自然发生的差距横亘在你想要什么、需要什么以及你拥有什么之间。

有一种痛苦的情绪是心理学并不曾涉及的：那就是心有余而力不足的痛苦。那些小联盟棒球手因能力不足无法跻身大联盟的痛苦，我们很容易深有感触。甚至，一些优秀的纪录片已经描述了这些球员所面临的困境。通过观看这些纪录片，我们基本上能感同身受。

我们看到一些舞者因为缺乏某些身体上的天赋而无法跻身前列。我们也看过类似关于钢琴家、小提琴家和歌手的纪录片——从各类领域的专业

从业人员的亲身经历我们足以一窥生物的多样性。那为什么我们不追踪访问五个数学家？因为你将什么也看不到，这个问题缺乏公众吸引力，不能充分地激发民众讨论的热潮。

从某种程度上说，因为这些挑战是隐形的，所以我们并不常考虑或讨论它们。但是对于饱受这种情绪困扰的人来说，这是切肤之痛。所谓美国精神，就是凡事都有答案，但是当面对这特殊的问题时，我们怎么能摆出一副笑脸呢？那个矮胖的男子，纵使可以在中场进一记好球，但是他不可能为凯尔特人队打好中锋。天资平平的歌手也无望领衔主演歌剧《托斯卡》（Tosca）。你不得不承认，有的东西确实是由天赋决定的。

比起你的野心，你可能不够快，不够高，不够美丽，或者不够聪明。这个问题是没有最优解的。但是这里有一些方法可以减缓由这些问题带来的焦虑情绪，还有一些可以构建意义的方法，哪怕是由这类问题导致的意义危机。我们马上来看看这些方法。

作家珍妮特体会过智能差距的方方面面，无疑这是令人痛苦的，她这么说道：

“在我写小说的过程中，特别是以第三人称的角度叙述时，我能够很清晰地‘听到’一种散文语调，而这也正是我致力捕捉的。这种语调在我脑子里盘旋就宛如一个人在安静的房间里听一首歌一样。但是很多时候，我写出的散文却远远逊色于我听到的，就像我在一架年久失修的钢琴上弹奏鸣曲一般。所以写出来的文本和我的期待相去甚远——不是非常油腔滑调就是非常夸张。

“即使有数年职业编辑的经验，我也很难把心中所想的呈现于纸上。通常技巧上的提升裨益并不大。不管写作是在哪些方面功亏一篑的，但是它远比小威廉·斯特伦斯和E.B.怀特的论著与《芝加哥手册》（The Chicago Manual of Style）中的指导复杂多了。当我不能够做到令人满意时，我就怀疑自己没有足够的天分支撑作家这个头衔。”

这是智能差距还是另有原委？这大概是另有原委也未可知。也许这位作家需要少想多做。也许她的问题在于缺少生活经验，或者是缺少上万个小时凝结而成的针对某项技能的智慧。也许只是周遭过于纷繁复杂，又或许是她的内心过于浮躁喧嚣。也有可能她只是被太多的责任和忧虑绊住了前进的脚步。但是，这也有可能是智能差距——如果果真如此，你便不可避免地会遭遇精神创痛。

不妨思考一下下面这份来自一名少年的令人感伤的报告，我称他费尔南多。紧随报告后的是两个人对费尔南多的友好回应：

“这是过去12个月（或者更久）里我第一次找到自己。我17岁了。早在一年半前我就从高中毕业了并且期望尽早进入大学。但是一直以来我都饱受一个事实的困扰，那就是我虽然天赋异禀，但永远不可能在我所期望研究的生物学领域达到顶峰。

所以，取而代之的是我不再做任何事情，同时我发现自己需要大量服用抗抑郁药。你不妨把任一领域看作一座塔，第一类人满足于较低的层次；第二类人只有不断向上攀登才会感到满足，这些人就是少数可以攀登到顶峰的人。而我属于第三类：可以爬得很高但是注定只能哀愁地遥望着塔顶，却永远无法到达，这就是心有余而力不足。一直以来我都有抑郁症

和强迫症的倾向，但是这种忧虑中的逻辑却让我深陷泥塘无法自拔。

艾米丽回应道："费尔南多，你非常具有自我意识。我猜测这种意识和你的抑郁症以及强迫症是密不可分的。但我也认为你对于失败的恐惧不免有点杞人忧天，你踢掉了上升的阶梯，在令人颓丧的困境中阻绝了自己的退路。任何领域的成功都是天时、地利、人和等因素的集结。天赋对任何职业来说都是一笔财富，它可以减少你掌握和胜任某些事情所付出的努力，但是这未必是成功的唯一条件。

一个人的主观能动性将极大地影响他的工作态度、耐力以及其他可变因素，并且可以弥补天赋的不足。也许有些人在成就、天资和智力上远远超过你，但是这并不代表你就不能追求你的志趣、梦想和生活。你的成就是独一无二和值得另眼相待的，你的参与会让生活步入一条通往奇迹发生的道路。

"别放弃你自己，也许你不甘与平庸同行，但是如果有了身边朋友和家人的关怀，有了专业的建议和指导，以及更多生活经验的辅助，你就能学会如何应对。尝试总比自怨自艾来得强。这说起来不费劲，但是别害怕失败和平庸——它们是能帮助你战胜困难的良师益友。"

罗伯塔给出了如下建议：

"费尔南多，我不否认智能差距有时候是存在的，但是我实在难以苟同这种宿命论色彩的说法。同样我不否认人们多少应该量力而行，但是如果大家一开始就这么想，那么许多伟人就不会追求自己的理想，更不用说建功立业、流芳百世。

“为什么不考虑如下的步骤呢？它们也许会在你追逐理想的路上助你一臂之力。

1.根据兴趣、热情和能力选择职业。

2.了解行业历史和当前趋势。

3.实践，实践，实践。

4.和行业顶尖人物一起工作。

5.和志同道合的人一起工作。

6.了解并遵循业内的明规则和潜规则。

7.坚信台上一分钟，台下十年功。

8.不断实践、创新，找出你的与众不同之处。

9.了解你的受众群、客户和老板的需求并投其所好。

10.检测你的工作结果，做出必要的调整。

“我们不可能人人都是爱因斯坦，爱因斯坦是时代的偶像，并不是随便什么人都可以复制他的成功。智商和天赋是智力拼图的其中两块，但它们和成就是不能混为一谈的，成就需要大量的努力和策略来赢得我们所追求的外部收益。通过天生的能力来展现人情世故的练达和追名逐利的成功，那是一个需要各种努力相互配合的复杂过程。”

艾米丽和罗伯塔对费尔南多的回应是非常中肯的。他们实际、乐观，

并且清醒地认识到个人的成就和成功并不一定是由他的智力决定的。一个人，聪明也好，愚钝也罢，都能成为总统，也都能写出畅销书。因此实际上你不该这么快就认命。如果你觉得期望中的某种工作隐藏着实现意义的机会，你不应该轻易打消这一念头——尤其因为论到具体之人，其可选的意义机会多寡不一，但往往偏少而不偏多。

同时，智能差距也是存在的。它发生在我们所有人身上。在某种程度上，我们可以缩小这种差距；在某种程度上，我们忽视这种差距；在某种程度上，我们围绕着这种差距；在某种程度上，我们适应了这种差距！构建意义也恰好包含这些努力。但是如果你想每天都按照一定的方式构建意义，不幸的是由于先天某些方面能力不足你难以做到，那么这就不可避免地会带来伤害，也会成为一个值得关注的问题。

如果这种差距发生在你身上，不妨坦诚地面对它的存在，并且考虑清楚你该采取哪些措施以缩小这种差距，前提是该方法可行，如果这种方法无效，那么你就该考虑如何应对它了。倘若智能差距导致你抑郁，影响了你正准备着手工作的能力，那么否认这种差距的存在就是下策，倒不如索性承认它，之后再想方设法解决这一问题。

你该做些什么呢？

第一，帮助你的大脑尽其所能。这包括了戒酒，避免可能削弱你自信心的消极的自我暗示，以严谨、有规律的方式来处理你选择的脑力工作，这意味着控制自己的心智，顾全大局摒除杂念，少分心，少逃避工作，少给自己没时间、没耐心、没能力思考找借口。

第二，你不妨考虑哪种脑力工作适合你的天赋能力。与其策划有史以来最复杂的情节，倒不如选定一个简单情节，力图拿出一部深刻动人、深入浅出的小说，因为舍易求难最终很可能是一件吃力不讨好的事情。也许你的领域存在某个为你的脑力定制的难题，或者尚有某个实际不难企及的可爱角落，抑或还存留一种可以最大限度地显示你特长的工作方式。只要你承认存在某个问题，退回一步，斟酌各种选项，你就会知道前述哪一种情况可以实现。

第三，对自己更仁慈一点。有多少聪明人把自己折磨到了程式化的地步，只因为他们无法创作与他们偶像的诗作相媲美的绚烂诗篇，解不出难倒无数学界巨匠的数学难题，也无法做出克拉伦斯·丹诺（Clarence Darrow）式的总结陈词。你有两种选择：折磨自己直到精神状况堪忧；承认差距的存在，停止自我折磨。

第四，你会向一种可能性妥协，那就是你无法确定你感知到的智能差异是生理障碍，还是一种会随着时间的推移和努力的积累而改变的功能。从某种程度上说，你会有意忽略这种现实，表现得仿佛它不存在一样，并且观望它是否会因为你在所选择领域的辛勤工作而逐渐缩小或消失。你承认这种差距，对它嗤之以鼻，一边做着手头上的工作，一边观望着这种差距是否自始至终都无法逾越，是否在缩小，是否保持原状，但看似不那么重要了，或者是否还是一个棘手的问题。

第五，如果差距是真实存在的，并且始终困扰着你，如果你感觉无法逾越它，那么不妨更加倍地努力，比如改善个性，平心静气，巩固知识体系，等等。智力并不是一成不变的。我们有时聪明点有时愚钝点。我们有

时候会灵光乍现，找出高于我们才智的点子。当你寻思着自己是否足够机智胜任这份你梦寐以求的工作，不妨积极乐观一点。如果我们受到乐观情绪的感染，那么必然会清醒地认识到自己并不是为了解决各种难题而存在的，特别是这些难题尤为棘手的时候。

这些差距也就是聪明人生活中的真正问题。无论这些差距是否能够逾越，更真实或者更虚幻——无论它们在特定情况下的性质和现实是什么——当你感到智能差距在你生活中的某一领域造成了困扰，那么你必然会遭受创痛。减缓这种痛苦势在必行。你可以尝试这章概述的几种方法，其他方法我会在后面几章详细介绍。但切记你必须行动起来。与其自怨自艾不如做点什么，只想不做并不是好办法。

本章问题

1.你曾从何种程度感受过智能差距？

2.智能差距只在某些思考领域影响到你吗？你有没有在某些领域游刃有余而在另一些领域完全无法胜任？

3.你会采取哪些方法鉴别智能差距是否真实存在，还是由于某些心理问题作祟，比如可以解决或矫正的严重焦虑。

4.若真有意义，那么从何种意义上说，你会让自己变得更聪明些？

5.如果智能差距结果证明是不可调和的矛盾，那么你会如何应对它？

第8章　追求完美带来的思考焦虑

在处理各类引发焦虑的任务过程中，如果人们想尽善尽美，那么他就必须妥善处理焦虑情绪。舞者、歌手、演员，其他的表演者不得不应对行为焦虑。以飞行为生的人，包括飞行员、机组成员势必面对飞行带来的恐惧——如果这种恐惧困扰着他的话。以脑力工作为主的人必须处理真实的、无法逃避的、严重的思考焦虑。

即使我们原本就能胜任某一特定的思考工作，也无须与恼人的智能差距抗争，聪明人还是需要应对思考焦虑的——当你思考的时候，它就会出现。你不妨想象一下被困在电梯间的感觉，而电梯正好卡在楼层间停滞不前，思考就是这样。当我们因为各种迫使我们寻找答案的问题，比如试题、工作问题、个人问题、研究问题、艺术难题而陷入了大脑的某一处封闭空间时，焦虑感就会浮现。

任何一种形式的思考，从计算到想象再到预测未来，都会产生大量的真实焦虑，但是如果我们采取一些简单的焦虑管理的技巧，那么处理焦虑时就会简单许多。然而，我们通常看不到焦虑来临，也对如何应对它束手无策，一次又一次地感到讶异，最后只好采取下面七种不甚理想的方式来缓解焦虑。因此，那些必须比其他人更多地解决焦虑的聪明人，需要特别注意减少使用或者尽量不使用以下几种普遍但不甚奏效的方法。

逃避面对

为了逃避自己一知半解的焦虑，我们并不倾向思考，而是转向另一个

方向，当面对思考任务时，我们开始思考并且几乎是立即着手筹备，然后做点其他无关紧要的事，或者我们身在其中，思绪早已游荡在别处——一个更闲适的地方。很多时候，我们只是规避思考而已。就像一个害怕飞行的人避开飞机场一样，一个人如果因为思考而焦虑的话，他也会逃避它。

或许我们能够思考，只是当试题的答案或者研究的方向让我们愈发摸不着头脑，焦虑感就会逐渐攀升。有时候，我们会停止思考问题本身，转而关注忧虑的情绪以及结束忧虑的愿望。当由焦虑导致的谨慎紊乱逐渐恶化，我们会比一开始坐下来时更难以敛住心神，而这点我们是心知肚明的。也许我们跳过了；也许我们心不在焉，但是很快就自我开解："我明天再做，我需要做更多的研究，或者没有人可以完全做对。"我们原地踏步，自我折磨，思绪停止，直到这一天结束，或者监考人员勒令我们立即停笔。

我们极少能让这条思维链有条不紊、循序渐进地发展。还没开始思考，我们就远远逃开了或者一开始思考就避之不及，规避思考时最煎熬的几分钟或一刻钟。我们通过幻想、分心逃避，通过检查邮件、玩"仅仅一局"的纸牌游戏逃避——我们简直可以找到50种方法逃避。最糟糕的是，我们经过一番内心思想矛盾，最终竟决定摒弃正经营着的那件事情。为了缓解这种由于思考带来的焦虑，我们声称自己正创作的小说没看头，正研究的科学理论立不住脚。我们把意义从进取心中剥离出来，这样才能毫不犹豫地离开。

危险的"疏导策略"

当思考焦虑像潮水一般从四面八方涌来，为了停止这汹涌澎湃的思

绪，我们抓耳挠腮直到自己头破血流，我们咬破指甲，直到咬断为止，我们烟不离口酒不离手，以各种方式平复自己纷扰的思绪。

不妨想象一条奔流的运河。你名义上掌管它，却对其凶猛的水势无可奈何。除非你采取措施，不得不割舍蔓延到岸边的一部分珍贵水源。这是何其重要、迫在眉睫、令人精疲力竭的工作，同时你又不得不陷入这事关重大的选择之中，而你无法意识到自己的窘态：咬紧牙关，烟不离手，抓耳挠腮。

这汹涌翻腾的运河能帮助你更好地认识到疏导的能量——当种种思绪奔流不息时，我们为了让它保持正轨而付出的努力和采取的方式。这其中许多方式并不会造成什么特别严重的后果——在咖啡店敲叩手指充其量不过打扰到邻座而已，但是如果你抽烟，那你就有患癌的风险。如果你挠头皮，那么你可能会头皮出血；如果你经常咬牙，那么下颚就会受伤。

如果你用抽烟来排解工作中的能量和焦虑，那么可想而知，戒烟有多难。当抽烟变成了焦虑管理技巧的首要选择，那么有一种任务比对抗尼古丁或者其他成瘾力量更艰巨，那就是戒烟。倘若“疏导策略”囊括了抽烟、喝酒或者滥用药物，等等，你将如何应对？你能看到多种成瘾问题因此浮现了吗？

因小失大

关于写什么样的小说，我们心中自有定数。当我们坐下来，正要提笔开始，焦虑立即从四面八方涌来，于是我们放下手头的工作随即写起了博客。写博客让我们窃喜自己多少做了点什么——但是这种窃喜不免混杂了

失望和愧疚的感觉，因为这和我们刚坐下来的意图完全相悖。

一位建筑师也许梦想过认真规划自己职业生涯的下一阶段，但是每当他刚要开始思索，就不由自主地焦虑，结果竟发现自己20年来虽然获得了一定收益，实际上却在日复一日地重建和改造。每天，他努力工作，解决无数的问题和战略挑战，养家糊口，履行义务，却不过是按部就班，得过且过。无人会指摘这种情况——然而除了设计师自己，他原本对职业前景抱有远大理想，却受累于焦虑情绪以至于职业规划从未实现。

只顾眼前固然收获颇丰，但是如果我们原本就有长远目标，特别是当我们知道这个更长远的目标和更艰巨的挑战会激发有意义的心理感受时，这就会产生后患。在这种情况下，眼前利益就不再美好，而是一种潜在的意义危机。思考焦虑会产生一种乍一看就非常不可思议的后果：使我们不能体会到生活的意义所在。倘若我们原本要在某领域施展拳脚，却因为焦虑和蝇头小利而不得不放弃目标，那么我们会发现这种自我安抚策略所产生的后患是不容乐观的。

安全思考

对大脑来说，重复已储备的信息比思考容易多了。大部分人在和其他人交往的过程中并不懂得如何随机应变，因为这不仅困难重重，而且容易引发焦虑，反之，他们发出信息然后重复这一行为。这些重复的信息是他们政治宣言的一部分，也成为他们可以随意操控的磁带。我们重复信息的同时，往往能切中工作的要害，这样一来，我们就能够在人前表现得更机智和自信。

当我们的领导起来发言时，他照本宣科；当我们子女的校长讲话时，她按部就班；当某位作者接受采访宣传新书时，他生搬硬套。的确这不正是大家所期盼和要求的吗，因为具备民事行为能力的人并不被允许集思广益，劳时费力，随机应变。现代社会的运行是不可暂停的。

很自然地，我们会用相同的方式去减缓和消除思考焦虑。我们不再真正思考，而是播放磁带，自我催眠，重拾旧的思维模式，退守到一个舒适的心理区域，稳打稳扎，谨慎行事。

在公共平台上播放磁带的人，也会在精神世界里播放磁带。他们会为自己不能求新求变开脱，或者制造谬论以逃避任何新观点、新看法。这种谬论随即成为他们任意操纵的磁带，进一步麻痹安抚他们。

白日做梦

一旦思考焦虑开始攀升，我们这位天生热衷于故事、暗喻和幻想的聪明人就会停下创作的步伐，转而幻想自己获得诺贝尔文学奖。他的目的是放逐自己的心灵，幻想着成功、征服、复仇，以及任何能够麻痹和分散他的心智的东西。有些时候，当一个人思考时，他的空想质量是一种有益的幻想状态，在那里，他游荡的心智有利于脑力工作；多数情况下，它只是简单而舒缓的空想。

聪明人的大脑里装满了各种故事，它可以一天到晚编织各种奇思妙想，上午战胜了猛兽，中午赢得爱，晚上获得普利策大奖。聪明人大抵如此。但是幻想并不能治愈疾病，不能写完小说，不能给孩子洗澡，或者组建家庭。这种替代的探索并不是真正意义上的探索，最后这个人只能在自

己的白日梦中成功，而在现实中屡屡受挫。

在自然心理学的语境下，你通过做出了具有价值基础的意义投资，积极抓住意义机会，而并非以白日做梦的方式获得了心理意义经验，并且让自己引以为傲。耽于幻想对于那些天赋卓越的人们无疑是一种无法规避的风险，而他们知道一旦停下幻想回到脑力工作中，焦虑便会随之而来。

过分准备

预思考活动有许多种——研究、列计划、头脑风暴、整理思路、信息性面试、参加研讨会和整理文件，这些对我们的思考都是有益的，但同时这也是我们用来逃避真正思考和随之产生的焦虑的托词。上述列举的几种情况都是“我只有真正准备好了才能开始”的变体。这么说的人有真正准备好的时候吗？

我们或许无法解决关于理论物理学的问题，除非我们参加了某一会议，会上偶然发现了症结所在，或者阅读了一篇期刊，因此激发了灵感从而找到了答案。但是如果我们并不真正解决问题，或者嘴上说做了但是事实上却鲜少行动，那么很可能虽然我们旁听了演说，阅读了期刊，但是仍然一无所获。

这种旨在帮助我们思考的活动仅仅是思考的辅助而已。假使思考让我们焦虑，这种焦虑正是我们避之不及的，我们就会投入到一种潜在的活动中去，仅仅是为了看上去像模像样，保持认同，安抚自己的神经，这些活动并不真正奏效。在意识的某个角落里，我们对自己的所作所为心知肚明——而这会让我们更加烦忧和失望。

绕开过程

正如所有真正的过程一样，思考这种过程伴随着不可避免的纰漏和令人痛苦的困境。这些错误和困境是如此的真实，并且通常会产生严重的后果——比如把我们正创作的小说带到了一个错误的走向，花两年时间从厄运的阴霾中走出来——这些思考的过程很自然会产生痛苦。如此说来，谁不想绕开或者跳过这个过程呢？

当我们疲倦、分心、一时间不开窍时，我们很容易把2＋2＋2＋2算成10，这就是思考过程的一部分，这个差错往小处看，可能导致误算晚餐到场的实际人数，多买了点三文鱼之类的东西；严重的话则会导致盯错目标，向自己的部队开火。思考不免伴随着错误，也容易引发焦虑。所以，谁不想绕开或跳过这一切呢？

但是你不能。思考原本如此。你很有可能误入歧途，沾沾自喜的猜测到头来完全是错的。你自由支配的数据可能并不对路。你或许有一小时大好时光，而不顺意的一刹那就可以毁掉好端端的思路。事情的过程就是如此。我们或许希望这会不同，发现自己被“零错误的十大窍门”和“卓越思维的秘密”这类的研讨会所吸引。我们所做的其实是逃避这一过程，避免产生焦虑，逃避思考。

生物学研究者约翰解释道：

“这些方法我都用过了！看了这份列表，我才知道原来我用的都是上述几种方法啊。我抽烟，拖延，幻想，不务正业，选择专业领域的小方向而并非自己感兴趣的更大的命题，以上种种都和逃避思考焦虑以及应对焦

虑有着莫大的关系，而之前我一直被蒙在鼓里。现在我总算清楚它们之间的来龙去脉了！我必须面对一个事实，那就是驱使大脑进行研究以及应对研究所产生的问题都是令人焦虑的元凶。我必须坦然接受这样的现实，迎难而上。”

事业实质性的艰难并未使他们半途而废，有始无终。但你试将马拉松比赛与思维过程做一番想象，你或许面临各种意外不利因素，比如，不确定在哪转弯，看不懂路牌，迷失在茫茫雾气中——种种困难导致你忧心忡忡。这些因素额外增添了马拉松的难度，甚至使你一度产生放弃的念头！

思考就像在茫茫大雾中跑马拉松，同时内心的焦虑感也在不断攀升。如果我们志在冲破终点线，那么任务之一就是有效地应对不断攀升的焦虑。这里有若干选择可供一试——呼吸疗法、认知疗法、松弛疗法、压力释放疗法、重定向疗法、非我移情疗法，等等——如果患者什么也不尝试，那所有的疗法都是徒劳无功的。后面几章我们会回到这个主题，届时我们会检验几种你希望采纳以应对各种挑战的疗法。

本章问题

1.思考有给你带来焦虑了吗？如果有，它是如何表现的（它的症状是什么）？

2.你曾用过什么方法（逃避现实、抽烟、重视眼前利益等）来安抚自己、减轻思考带来的焦虑感？

3.你曾考虑过其他方法来缓解思考焦虑吗？

4.请描述一下你让思维停止运转的策略，即使思考让你焦虑。

5.如果思考焦虑对你而言是个棘手的问题，你会采取其他的哪些方式应对它？

第9章　语言和逻辑的诱惑

抽象的词汇并没有简单的意义和直接的用法。它们复杂和混乱的沃土中滋生出了各种各样的需求、诱惑和陷阱。

哲学家、社会科学家、文化观察家、语言学家、政治家、广告人，任何对究竟是什么影响人类感兴趣的人一致认为，迄今为止，人类所有的发明中几乎没有任何东西可以如语言一般对人类产生如此巨大的影响。

乔治·奥威尔（George Orwell）在他的著作《政治与英语》（Politics and the English）中写道：

政治语言不免主要由委婉语、乞词和暧昧的模糊词语组成。毫无防备的村庄遭受到了狂轰滥炸，居民被赶入村庄，牲口遭到了机枪的扫射，被燃烧弹击中的草屋燃起了熊熊大火：这就是所谓的扫荡性绥靖。

数百万的农民被夺走了农场，他们长途跋涉，身无长物：这就是所谓的人口迁徙和边界修正。他们未经受审就遭长期监禁；他们无端被击中后颈；他们被送入北极的伐木场，罹患白血病而撒手人寰：这是所谓的消除不可靠因素。如果某人想给一些事物命名，又不想使人想起它们的意象，那么就需要这样的措辞。

聪明人很可能会怀有这样的直觉，那就是他们能一眼看穿一些常规的把戏，这些把戏通常是某些人以语言为媒介，目的是进行欺诈、游说和兜售。他们对层出不穷的广告词诸如“全新升级”和“买二赠一”嗤之以鼻，也对牧师、政客、经济学家的演说不屑一顾。他们明白电视上这些喋喋不休

的头部特写所玩的把戏，这些人激昂四射的辩论不过是骗取收视的伎俩而已。

聪明人貌似深谙语言操纵的普遍规律，但事实上他们和所有人一样，不知不觉中掉入了社会、媒体以及统治阶级早已布设好的隐喻陷阱。即使在潜意识的角落里，他们对此心知肚明，但是最终还是像所有人一样受到了挟制和引诱。此外，他们亲手挖掘了隐喻陷阱，却终生陷入而难以自拔。

非凡的天赋使他们热爱语言，能够慧眼识得语言蕴涵的意义，并能够以此为主要的组织工具，将语言转化为存在的镣铐。这究竟是怎么一回事呢？方法简单直接。一个小男孩读了一本关于半人猿的书，最终他获得了考古学的博士学位并终生为非洲所吸引。即使后来他发现半人猿的观点已经过时了，不重要了，或者完全是错误的，但是他仍然会终生致力于研究这个耐人寻味的词语，这个词语从他初次遇见开始就意味着太多东西。

对于小爱因斯坦来说，吸引他的词语可能是“统一场论”。对于一个未来的作家而言，吸引他的一串词语可能是“伟大的美国小说”。这个诱饵未必是词语，它也可以是独立的单词。对一个聪明人来说，它可能是“绘画”，对另一个人来说，它可能是“宇宙学”，对第三个人来说，它可能是“司法”。这类词语就像磁铁，在它面前，我们的情感、信仰、需求、价值观等类仿佛一堆铁屑，能够被它吸附，进而被组织成强大的需求和难以捉摸的圣杯。

这些词语是一种强有力的意义机会以及构建意义之处所，如此，便能够压倒其他一切因素，包括那些实实在在要考虑的因素。某些行业是否对

我们具有实在的好处，需要自己来思考判断；而一旦我们因为语言具有强大迷惑力而丧失这种判断机会，我们便严重限制了自己真实的潜力。从这个角度考虑，会计未必能认识到表演艺术家所拥有的意义。

“小说”和“烈酒”这类词语是所有意义的总和，如同一束引火柴，点燃了想象力的火花。这是如此的美丽、绚烂和危险。究竟“小说”和“烈酒”这类词语可以把人们带到何种境界！作家也许一生穷困潦倒，僧人清心寡欲，一生保持缄默和独身，这一切全因某个词语在他的想象世界里埋下的意义。我们是时候知道，不仅仅是聪明人，所有人都以其独有的方式极大地受到了语言带来的限制和启发，为的是创造一个富有意义的心理感受。

如果像上述一般，语言对聪明人产生了影响，他应该如何应对呢？这里没有最一目了然的答案，也没有最佳答案，如果你在每个字上扎一个眼，把其中对你产生影响以及承载着意义的力量抽空，那么你体会意义的机会就会减少。把魔幻、神秘和能量从“绘画”“宇宙学”“司法”这些单词里抽出来无异于让生活变得更狭隘和乏味。这难道就是你要的吗？

另一方面，如果你从未抽空承载着意义的单词和词语，这些被你用来作为生活中的组织隐喻，那么你会发现自己掉入了它们设下的陷阱，不得不被它们牵着鼻子走。常有这样的情形，最糟糕的后果是你会体会到这些词语所代表的现实和它的反响是相悖的。倘若你追求的是“司法”所带来的真、善、美，那么你将会成为一个死刑律师，在30年的职业生涯中心力交瘁、精疲力竭，因为你根本没法从死刑下救出任何一个人来。所以“司法”这个词对你又有多大意义呢？

由于自然心理学首先把意义认定为一种主观的心理体验，其次是某种

特定的观念，最后才是一种特定的评价，所以这里有一种方法可以解决这种深远的困境。通过运用自然心理学中的观点和语言，这个顾虑重重的死刑律师对自己说：“即使我仍然爱着‘司法’这个词，但我已经没法从死刑工作中体会到任何意义了。我不想让这个词失去它的意义，但是我必须重新评估我能多大限度地围绕这个隐喻词汇安排自己的生活，还是改变方向，另觅良枝。在寻找意义的范畴里，我该何去何从，下一步我该如何掌控‘司法’这个词。”

画家放下画笔，科学家放弃自己的职业，不是因为他们要探寻“绘画”或者“宇宙学”究竟多大程度上吸引他们。而是，他必须撇开吸引力的影响，清醒地观察自己是否需要重新赋予绘画或宇宙学意义，或者是否需要抓住其他的意义机会，这样他才能辨别下一个根植于语言的机会是否会对他产生迷惑和误导。

你只有看穿语言，才不会频频深受其诱惑力的摆布。你同时需要接受语言的磁体共振，否则人生就会黯然无光、死气沉沉。不管语言变成怎样，它自产生之日即内嵌着这两种特质——一句话足以产生陪伴终生的意义，一句话也可以让你终生受奴役，然而这句话或许还是同样内容。

提及逻辑，它也有完全相同的问题。聪明人热衷于逻辑，但是逻辑，尤其是它的表象，往往被证明是诱惑和陷阱。逻辑以及逻辑的表象可以给任何状况提供正当的理由——哪怕聪明人自己不支持也不相信的立场观点。比方，你可以断言吃肉究竟合乎道德与否，火星之旅究竟必要还是荒唐，这项和平协议究竟应不应签订，这场战争是否非发动不可，凡此等等，你在断言之前可以轻而易举地抛出一长串合乎逻辑的前提。对于这方

面究竟怎样做，聪明人了然于心。

学会用逻辑的表象为自己辩护很简单。你只需要每句话以“别人这么教我……”开头，权威论证结束即可。有人让你倒垃圾，你以“你竟然让我倒垃圾，那你为什么不和我发生关系呢”作为反驳，即以对称的逻辑来掩饰自己的抗拒和不满。你用因果关系阐述自己的观点：“倘若枪支不那么容易获得/教授们不在学校教授进化论/教师待遇优厚/家长好好管教孩子，那么校园枪击案就不会发生。”聪明人尤其擅长诡辩，一旦他们发声，就注定赢得辩论。

有些聪明人确实具备了检验论点是否可靠的耐心和渴求，这是为了观察论点的前提是否已经包含了它的结论，或术语和词组是否运用得清晰和连贯。然而，无论聪明与否，并没有那么多人有时间和精力去分析纠结在他们身上的论点，不管他们倾向于哪边。因此，在轻浮的逻辑和观点遍布的世界里，不是所有聪明人在论证观点时都会遭遇这么多的麻烦——无论事情的真相是什么，无论他们的信仰是什么。

为什么这是如此的重要呢？且举例如下，弗洛伊德非常擅长由一个观点（比如梦境在反映一个人的思考和感觉上是饶有趣味的）过渡到宏大的结论，有格言为证：“梦是通往潜意识的捷径。”他以语言和逻辑的表象缔造了一个领域，可谓前无古人后无来者，这份丰功伟绩在100年后的今天，仍然让人们把梦境作为职业的参照，并且参与到他们认为有利于缓解精神困扰的有意义的过程中。

人们经不起诱惑，会以这类方式来运用语言和逻辑，以整块布料来创作完整的田野甚至众神，以满足自我以及日常自恋心理，一边创作一边自

我欣赏。这样的行为轻松自在，同时具有很大诱惑，且不提别的问题，导致了代代相传的横行霸道之辈、暴力恶行之徒，有的聪明人不亚于富有创见的思想家，有的领悟程度稍差。他们都从老师手上继承了共振隐喻和颇为顶用的手稿，借此装出内行气派，以求生计无忧。

假设你是一个正在接受心理治疗的病患，壮着胆子想和分析师聊聊梦里你从未经历过的事情，但是他断然拒绝了。你也许觉得这不通情理，但是这种情况的确经常发生。下面，是一份来自这类病患的报告，摘自精神分析师路易斯·布雷格（Louis Breger）的《心理治疗：人生路口》（Psychotherapy：Lives Intersecting）。这位病患这么说道：

“在第一阶段的治疗中，这个心理分析师曾提示道，‘你曾有梦想吗？’我说，‘有’，随即描述了一下，她聚精会神地听完之后，然后给出了一些解释。当我说这些解释并不能产生共鸣时，她则回应道这是因为我本身的抗拒。这一下就激怒了我。然而她指出我之所以会愤怒，是因为她的解释触动了我的神经，她的做法完全是正确的。疗程大多大同小异——刚开始我聊一些生活中的事情，她耐心听完后最终会用‘你有过梦想吗’打断我。”

对于一个聪明人来说，她很擅长通过语言和经不起推敲的逻辑来草率地得出有利于她的结论，无论是从情感上，利己主义上，职业上或是以其他方式——然后通过一种专制、冷漠、强势的方式支撑自己的论断。例如，她能轻车熟路地从科学中提取概念，然后加以美化，将它们转化为科学理论并不支持的灵性和超自然的隐喻。当具有吸引力的语言和轻浮的逻辑这种神奇的组合联合到了一起，那么毫无理由地，它们会把科学猜想转

化为神祇存在的依据。

作为一个聪明人，你仅仅以某种方式将词语串接起来，装成自己已发现了某个不容置疑的真理。比如，你说甲与乙具有共性，你便仅以一言创设了两件事物。你打了打响指，同时也创造和证明了二元论。你要说的不过是，比如，假使巧克力冰激凌要成为巧克力冰激凌，拥有“巧克力冰激凌”的实体性，那么它就必须拥有“巧克力冰激凌”的本质，这就相当于说“巧克力冰激凌”的本质存在的必要性，必定意味着这里有另外一个空间，在那里，理想意义上的巧克力冰激凌、香草兰冰激凌、草莓冰激凌盘旋在空中并且永远不会融化。

没有比创造一个恒久冷冻的冰激凌天堂更容易的事情了。

读到这你或许会会心一笑，但从人类事务发展的历程来看，这并不是什么值得高兴的事。

有一种东西能创造冰激凌口味的星界，另一种东西可以创造出你所效忠的“上帝”。以下是贝克莱主教《人类知识原理》（Principles）中关于“上帝”存在的论证：

无论我有什么能力来运用我自己的思想，我又看到，凭感官实际所感到的感觉，并不依赖于我的意志。在白天的时候，我只要一展开自己的研究，我便没有能力自由选择看或者不看，也不能使某一些特殊的物象呈现于我的事业。说到听觉和别的感官，则我也知道，印于它们之上的观念也并不是我的意志产物，因此，一定有别的意志或精神来产生它们。

事实上，并没有所谓真实的“上帝”存在于段首，也不存在于段末，更

别提这段话的其他部分了，可是这居然就论证了“上帝”的存在。任何聪明人都能轻松做到。任何一个聪明人只要通过具有诱惑力的语言和站不住脚的逻辑都可以辩解为什么他必须比其他人得到更多，为什么他的理论比他人更准确。你能做到，我能做到，所有的聪明人都能做到。

或许你对此心知肚明，下意识地避开使用诱惑性的语言和站不住脚的逻辑，但是挑战和痛苦仍然会如影随形，如果你意识到它的存在，那么就会发现周边全是它的蛛丝马迹，而它们注定会让你火冒三丈。比方说，一个知名演说家带着最新最炙手可热的教学法来到你们学校，然而你却一眼看破了他的伎俩，你会怎么做呢？你向他发出嘘声，除非你不想继续工作了。如果陪审员给你一套错误的说辞，你如何应对呢？你不可能向法官求救。如果镇上神父巧舌如簧的说辞不过是巧妙伪装的权力攫取，你几乎要惊声尖叫，你该怎么做呢？你会开始烦琐而复杂的漫漫上访之路吗？

事实上在这种情况下你别无他法，你也的确无能为力。你茕茕孑立，愤世嫉俗，愤懑难抑。这时候，你会不由自主地复制他人的做法。像所有聪明人那样，你不免受到了感染而使用语言和逻辑为自己辩护，提出观点，维护自身的利益。因此你需要面对自己的伪善。由于你的大脑在逻辑和语言方面不能够良好地运转，这些进退两难的状况就会产生。

下一章我们检验幻想和神秘主义的诱惑时会继续探讨这个话题。现在，我先来总结一下。我们的大脑通过某种特定的方式运转。它运用语言这种不可思议的东西，同时语言也是一把双刃剑。它同时涵盖了逻辑，并能折磨和操纵它。许多大脑诱惑和创伤都是由这对双生的天赋创造的。我们可能终身屈从于某种我们基本不感兴趣的工作，或者创造某种不切实际

的理论并且不得不捍卫它。语言和逻辑对于一个聪明人而言既是奇迹也是魔鬼。

本章问题

1.你曾在哪种重要情形或者人生转折的关头受到语言的诱导？

2.哪种形式的语言依然能够以你所反感的方式吸引你？

3.哪种语言会以你喜闻乐见的方式吸引你？

4.用你自己的话说说逻辑是如何产生问题的？

5.你是否经历过有关逻辑的问题，如果有，倘若它再次发生，你会怎么做？

第10章　神秘主义的诱惑

一个年少时代脑子里充满了各种各样的宗教意识，却能认识到神秘和宇宙起源息息相关的聪明人，如果倾向于迷信（草率的神秘主义），那么他可能会体会到一种真正的痛苦。同理，如果他拒绝相信迷信，声称他其实不仅对终极答案一无所知而且也无从知晓，那他也将坠入冷酷和悲伤的深渊，并且伴随着宇宙对他了无兴趣的怀疑。

不管他怎么选择，痛苦就在那里，无论他是否选择一种他一眼便能看穿的神秘主义，还是摒弃这种草率的神秘主义却对如何处理这种虚无感无可奈何。当这种情况发生，自然心理学提供了一种全面的、令人满意的、振奋的答案，这种想法正是基于从寻找意义到构建意义的生活方式的转变。

然而，假使她恰巧对这个好主意无动于衷，那么她可能终其一生同时游移在这两种不幸的状态里，被一个接一个神秘的或是精神上的狂热所左右——第一年她是天主教徒，然后是佛教徒、异教徒、道教徒，以及某种叫不出名字，但带有新时代伪饰的宗教，等等。作为一个不快乐的追寻者，她面临着一个令人不快的真相。如果她知道转换过程，那么这个真相就会转化为某种令人欢欣鼓舞的东西。

下面这份报告将作为一份实例，讲述了从盲目迷信到接受真正神秘的艰难过程，以及聪明人在构建价值基础意义方面所面临的难关。詹妮弗说道：

我和我丈夫自小在信奉原教旨基督的家庭和社区里成长。而后，我们进入一所私人圣经学院学习，我曾经是我们班全额总统奖学金的获得者，我们两人都是学校的领导骨干。他毕业后成了一名青年牧师，等到我一毕业我们就结婚了。我才21岁就成了这位牧师的妻子。这间教堂的规模算得上大的，年轻群体中大概有300个高中生。我们带着孩子们在国内外旅行度假。作为一对基督徒夫妇，我们备受尊敬，引人瞩目，充满活力。

大约去年八月某个时候，我们开始搜索一些基督教徒们极力回避的问题。大概和疑虑的恐惧搏斗了六个月后，我们不得不承认我俩是无神论者。这之于我们无异于当头一击，我们慎重考虑了是否要继续生活在谎言中以及继续这份工作。毕竟，离开总是让人望而生畏。然而，出于心中的正直，我们深知自己不能再继续这样的生活了。就这样，次年一月，我们放弃了一切成为无神论者。在过往的人生中，我们所拥有的一切都是以基督教为基础的——家庭、朋友、经济支持，以及世界观。仅仅几周之后，我们遭到了疏离、指责、诽谤和居高临下的怜悯，而这么做的人都是之前言之凿凿声称敬爱、支持我们的人。我想是因为我们无视这些流言蜚语因而获得了勇气，我感谢我们身上的质朴纯真。

可在当时，带着一种史诗般殉难的幻想，我们还能勉力前行。即使面对那些我们曾经了解和爱过的人们的疏离和敌视，我们仍然心怀坚定的力量和与生俱来的诚实。然而，随着时间的流逝，兴奋消退了，取而代之的是深深的孤独。到了春天，我们精疲力竭。我丈夫精神萎靡，百无聊赖，而我则陷入方寸大乱的恐惧中。随着世界观的消失，我们失去了我们唯一知道的可以构建世界观的方式。我们的直系亲属和为数不多的朋友选择继续支持我们，然而仍然有一条我们无法跨越的鸿沟。

这本来是一个发现自然心理学的契机。我们却在绝望边缘踌躇了好一阵子。有时，我们觉得无法忍受了，是时候通过积极说出自己的故事来重获内部的心理控制。早先我们加入了一个本地的无神论者会面群，而后开始领导了一个二级讨论组。在网上我偶然遇到了一位刚刚摆脱邪教的女子，我向她伸出援手，协助她完成了一本书。尽管当时我们对自然心理学一无所知，但是我们夫妻两人已经开始寻找新的意义。

这时候，我丈夫和一个刚刚加入会面群的人进行了一次对话。他对无信仰这种状态感到很放松，但是还照常去教堂并且是社区的积极分子。他邀请我们和他的妻子见面以便能更详细地聆听我们的故事。我们欣然前去，了解到他的妻子因为害怕失去内心和外部的基督教的安慰而惶惶不可终日。她对于探寻某些问题的答案踌躇不前，而这些问题是她并不愿意触碰的。这种认知失调令人不忍卒睹，也让她不堪重负。

此时，我开始寻找一些能够帮助她获得内心平静和安慰的资料，我偶然发现了《自然心理学——关于意义的新派心理学》（Natural Psychology：The New Psychology of Meaning）这本书。在交给她之前，我自己先读了一遍。这本书的内容对我来说是莫大的鼓舞，激励着我沿着这条路砥砺前行。我仍然受到有神论左右，那就是一项事业影响深远方能意义长久。

我提醒自己能够在此时此地投资意义的方式之一就是绘画。我画了一幅帆布油画叫作《一自渐逝》，借此纪念在公开背教后的第一阶段笼罩着我们的残月。通过这幅画我构建了意义，这幅画的意义对我而言就是旧生活的结束和新生活开始的希望。

在生活的新阶段，我通过鼓励和支持那些放弃信仰，以及与无神论产生的社会问题作斗争的人来实现自我意义。当我的新朋友提及周五晚上当她放声大哭时“强迫”我们陪伴她而不是出去玩，她就深感愧疚，我告诉她除了和她在一起，我们哪儿也不想去。我解释道，在他们家所做的一切是我们能力的一部分，即平复和激励他人——通过支持和鼓励那些和我们拥有相同经历的人来构建意义。我再次解释了这就是意义投资。

那种挥之不去的空虚、愤怒、哀伤仍然令我难以忘却。然而它们已不再左右我的情绪。我甚至不知道我取得了如此大的进步，直到这个泪眼婆娑、深陷恐惧的新朋友对我说：“我如果像你一样就好了。”相比怜悯的语言，从基督徒那儿听到称羡的话是如此的与众不同。她是对的，然而我不希望她在这种双重生活和内心矛盾中继续挣扎。你可以选择正直，而并非默许的矫饰，全凭自由。我本来可以继续做一个牧师的妻子，享受着来自亲朋好友、同僚的尊敬和称羡，以及教会所提供的经济来源。但是如果时间重来，我还是会做同样的选择。我们是自己生命中的英雄，问心无愧，心满意足。

如果你对一门宗教深信不疑或是沉浸在精神狂热里，詹妮弗的心路历程对你而言几乎一无所用。你也不会同意自然心理学的说法，即人类对终极答案一无所知。我想让你知道的是：自然心理学崇敬自然奥秘的程度。你并不是在神秘主义和虚无主义之间做选择，而是神秘主义和真正的神秘。

现在有一种普遍的偏见是，自然主义世界观是基于科学和经验主义的观点，摒弃了语言和幻想的诱惑，这也破坏了生活的神秘感。下面这个例

子典型表述了自然主义世界观是如何必然剥夺生活的神秘感的。山姆·基恩（Sam Keen）在他的专著《加布里埃尔·马塞尔：当代神学的奠基者》（Gabriel Marcel：Makers of Contemporary Theology）中阐述了神学家加布里埃尔·马塞尔对哲学所做的巨大贡献：

对于加布里埃尔来说，自然主义的思维方式所产生的后果对人类尊严而言无异于一场灾难。当爱、尊敬、希望的能力逐渐干涸，那么他也终将失去战胜困境和疏离感的能力和希望。他的世界失去了神秘的特点，而成为一种“纯粹的自然”，所有的一切都可以参考起因和结果的分类。神秘感的消失和好奇心的萎缩总是相伴相生的。一个人也许会探寻和调查这个纯粹自然和功能化的世界，但是在这个机制的秘密真相大白之前他是不会对这个世界保有敬畏和感激之情的。

然而这个世界的面纱是无法真正被揭开的，也不可能被揭开。这是一种毫无根据的恐惧，事实上，这就是恐惧……

从这个观点来看，人类没法置身事外，也没法承认不犯错，并且终将感到失望，这是因为他对终极的现实一无所知。从这个角度来说，人类太渺小以至于没法实现这种承认。他害怕如果当他得知了宇宙对他是冷漠无情的，那么他就会丧失希望和同情心。倘若他怀疑自己不是上帝设计的产物，也不被关爱，那么他如何会对自己的存在心怀感激？又如何能够在遥望繁星点点的夜空时保有一份敬畏之情呢？

上述这种理念被植入神秘主义观点之中，即，如果他承认生活本来如此，本来如此可以翻译为“空虚，冷漠，没有温暖的和漫无目的”，那他就会崩溃。显然，这种承认是错误的。真正的选择并不在于错误但使人麻痹

的神秘主义和接受冷漠宇宙之间，而在于站不住脚的神秘主义和宇宙真正的神秘之间。这是两组完全不同的选择！后者是聪明人完全能够欣然接受并欢欣鼓舞的选择，并且他会愈加兴奋。他大可不必同神秘的事物针锋相对，顺其自然即可。

神秘主义者做出了一个蹩脚的选择，而这种选择对于具有神秘主义倾向的聪明人，无论如何也难以欣然接受。对于宇宙起源或运行情况，神秘主义者绝不会承认自己一窍不通，却往往装成内行，更有甚者，仿佛他对这些深奥问题已经找到了简单明了的答案。若他具有科学倾向，往往会把物理学上的隐喻当作论据，论证神的存在或某种宇宙意识的存在；若不具科学倾向，则接受其生来就浸染或能吸引他的任何神秘学说体系或一种语言。

自然心理学，从另一个方面说，让神秘的事物保有其真正的神秘，而并非透明，直白，显而易见。它不会说："这都是伟大的奥秘，但实际上它不是。答案在我最新的DVD光盘里。"它也决不会人格化宇宙，说："宇宙要这个。""宇宙要那个。"当它声称神秘无法破解的时候，那就是无法破解了。我们务必要更深入广泛地了解物质世界，了解大脑的运行规则、事物的工作规律，以及填补空白区域的物质。然而，即便我们进化成了一种更聪明、更机智的生物，掌握了大量新科学理念，我们还是无法获得最终答案。

当一个聪明人终于承认某些神秘事物无法破解时，那么他便可以如释重负了。当你尊敬你所看到的真实，正视无人知晓最终答案的现实，承认"还未知道"和"不可能知道"的差异，某些猜想站不住脚，以及那些草率

的答案比如冥想和漫步或许能给予你安慰但是基本上一无是处，那么是时候将神秘主义抛诸脑后了。

倘若他能够接受某些宇宙奥秘无法破解的现实，那么他就能和这种顽固难治的神秘主义和平相处。这个聪明人大可接受这个事实，睡得更好，休息得更安稳，而并不会感到尊严上受到了损害。如果某些问题原本无解，那么为什么他要丧失自尊呢？无论生活抛给你什么样的难题，尊严都与你的原则和目标密不可分，但是除此之外，它究竟还意味着什么呢？聪明人会说："我接受了神秘事物的现实，现在让我自己决定如何生活。"

自然心理学主张：你若构建以价值观为导向的意义构建，并有尊严地捍卫自身价值观和原则，那么你便能避免产生精神困扰，纠缠于自己的心结——无论外界发生怎么样的变化。人类尊严一直存在，并将永远存在，试着在我们真实存在的世界里继续做有意义的事情吧。这是一份艰难而令人迷惘的工作，但是为什么这么做已不是秘密。如果我们不这么做，那么我们必将自寻烦恼，陷入失望之中。

本章问题

1.你同时拥有自然心理学和神秘主义世界观吗？它们兼容到何种程度？

2.如果神秘主义给你带来了问题，这些问题是如何体现的？

3.如果你想保有神秘主义世界观，你会同时采纳以价值为基础的意义构建吗？

4.用你自己的话说说神秘主义是如何吸引人的（如果你认为它能的话）。

5.如果你不想全盘皈依神秘主义，你会怎么做呢？

第11章　坚定但并不引以为豪的信念

即使他们经不住神秘的诱惑（而且可能是他们屈从的缘故），为数众多的聪明练达之人却胸怀热情、志趣，他们接受教育然后开始自己的事业追求。虽然如此，他们却从未脚踏实地从事真正心仪之事（比如某门学科、某种行业、某种生活方式）；甚至他们对自己心怀的那种热情、志趣也很快就感到厌倦不已。以下是桑德拉对自己生活状态的描述：

“我今年49岁，我感觉我对任何东西都提不起兴趣，艺术从最宽泛的意义上说，就是感到你至亲至爱之事物。我并不确定自己是否真的喜欢创作还是欣赏就好。我收藏有一大批毕生创作的艺术品，包括雕塑、版画、油画，等等，没有任何东西是重复的。对我来说，不断重复同一种主题或风格是烦琐和无趣的。问题是我内心深处还是希望有这样的约束的，希望我从不同的角度和文本剖析某一主题。但是我和自己较劲，自说自话道：‘该完成的我已经完成了，世界上还有成百上千的事情值得做。’我的爱好是买齐所有活动所需的材料，比如珍珠手链，然后做上一两件——一切到此为止，我再也不会考虑它。我最近报名参加了烹饪基础课、蓝调音乐历史课、电影哲学课、创造性写作课——除了以上这些，我还想参加摄影课、缝纫课、声乐课。这很说明问题，不是吗？

“最近我在一家成人康复中心做了一年的义工，工作是协助文娱治疗师，整个过程我非常享受。但我无意于此，我一直在寻找某个能让我坚持下来的东西。我喜欢包装礼物、设计商标、在网飞（Net flix）[1]上写影评、羽毛工艺、制作蛋糕、装饰贺卡、表演（我参加过试镜，也接到了剧

组询问日程的电话，但我没空排练！）。

“我兴趣广泛，但也止于蜻蜓点水。可以说没有什么特别的事情能让我持之以恒的。当然我希望它能出现。我总是忍不住觉得，如果我专注于一件事情，我就会错过其他的事情。这就是所谓的人心不足蛇吞象吗？为什么我光有热情，却缺乏专注呢？我妒忌那些随着时间的流逝能在事业上挖掘出深度的艺术家。然而，我觉得自成年以后，我就不断地在考虑自己的理想职业。”

有时候，有些人主要是对自己的本职工作没兴趣，对生活中的其他事情却兴致颇高。吉娜解释道：

“我终其一生都在寻找有意义的工作。今年我53岁了，有一张大学文凭和丰富的工作经验。每到一个地方工作，过不了多久，我就不由自主地心生厌倦。我真正喜欢的‘工作’是照看孩子、写作、绘画以及其他的一些富有创造力的事情。但是我赖以谋生的工作却根本给不了我这些。”

吉娜是幸运的，因为通常情况下，某些人认为自己一生中所有的一切都是无聊和乏味的。没有什么事情能让他感兴趣，也没有什么事情是有意义的。他从这件事情跳到那件事情，从那件事情跳到另一件事情，所有的一切都功亏一篑。

这样的状态有没有让你想起卡夫卡的“饥饿的艺术家”，这是一个存在主义文学中的角色，主角能够长期绝食，以至于被送进马戏团供人参观取乐，直到慢慢饿死。从他的角度来说，他别无所长，没有任何能激发他食欲的东西。当他的经理问他是如何获得“绝食”这种令人钦佩的技能时，两

人开始了如下一段对话：

“我们确实也挺赞赏的，”看管人热情地说。“可是你们不应该赞赏，”饥饿艺术家说。“那么我们就不赞赏，”看管人说，“为什么我们不应该赞赏呢？”“因为我只能忍饥挨饿，我也没有其他办法。”饥饿艺术家说。“你们瞧，太怪了不是，”看管人说，“你为什么没有其他办法呢？”“因为我，”饥饿艺术家说着，小脑袋微微抬起，嘴唇像要吻看管人似的，直贴在他的耳根，生怕漏掉一个字，“因为我找不到适合我胃口的食物。假如我找到这样的食物，请相信我，我不会供人参观，丢人现眼，而会像你，像大伙一样，吃得饱饱的。”这是饥饿艺术家最后的几句话，然而，从他那瞳孔已经放大的眼睛里还流露出一种不再是自豪而是坚定的信念：他还要继续饿下去。

许多聪明人都陷入了一种古怪的窠臼中，他们有一种坚定而并不引以为豪的信念：那就是没有他感兴趣的事物，也没有什么事物能够让他产生兴趣。他们声称如果某样事情能强烈地激发他们的兴趣，那么他们会义无反顾，然而这样的宣言听起来是如此空洞，就如同饥饿艺术家所声称的那样。难道一个精神富足、身体健康的人就不会寻觅冰激凌、比萨、烤肋骨这些美食吗？还是难道他意志消沉，堕入生活的低谷，以至于胃口全无？

不管痼疾的真正病因是什么，无数的聪明人过着和饥饿艺术家并无二致的生活，百无聊赖，日益消沉。有些职业只要多看一眼马上就会意义全无。貌似没有什么事情能够激发他们关于意义的心理感受。他们读了一本小说——很棒；那又如何？他们学习木工——做了一些玩意儿；那又如何？他们上了一节课——很有趣；那又如何？他们创业了——压力超过了

回报；他们转而做别的事情。

一个生活中的业余爱好者，一旦丧失了他所追求的意义，就会陷入绝望。然而他的困境里仍然有一种古怪的固执，那就是即使某样事情具有意义，他也坚决不会摒弃自己的世界观，这就好比一个瘾君子绝不放弃自己的癖嗜，只会嘴上敷衍（或者干脆不敷衍）要及早康复，和吸烟、酗酒、吸毒的日子说再见。说实话，他们既没法摆脱无意义的生活，也没法摆脱令他们沉溺的事情。这种固执抚平了他们由于坚决拒绝尝试构建意义而产生的伤痛。

接下来我们看看弗兰克的报告，这份报告囊括了许多主题。弗兰克说道：

“在数年没有任何回报的工作之后，我开始怀疑自己是否能真正对某些事情感兴趣，无论是某项专业知识、工作还是生活方式。这的确是我害怕的事情之一：漫漫人生却受到无数的热情摆布。我认为我主要的障碍之一是不相信有绝对有意义的事情。因此，虽然我可能也不会热衷其他事情，但我需要搞清楚的一点是：我是否在用一种极佳的、合理化的借口作为自己的防御机制来应付无所事事、三心二意的状态。

“我年轻的时候对竞技体育很感兴趣。在大学里，我开始学习存在主义，读了很多俄罗斯文学，以及加缪、萨特、海德格尔、德里达、拉康、黑格尔、福柯的著作，全是大部头，我迷失在意义、虚无以及自己的思考里。我竭尽全力，绞尽脑汁，写论文成了我生活中最艰难也最重要的事情。

“大学毕业后，我因酗酒、吸毒荒废了整整10年时光；终日要么消沉沮丧、百无聊赖，要么欣喜若狂、莫名其妙。我要么无所事事，要么以自身‘才华’获得一份工作。而这究竟是什么工作，自己既一窍不通，也满不在乎。我真正关注过别人的生活、别人的利益，主动接触他们？我一生中允许过别人阐述其意义观，然后基于自我意识、自我接纳，对其意义观或予以接受，或加以抵制？几乎没有。我不是魔王怪物，而我往往让自己生活中的亲友熟人向我亲口证明这一事实。

“我滴酒不沾。毫无疑问，纵然我今天就死去，我对公共意识中这种模糊蒸汽的临终贡献就是我因此感到的自豪，因为那是我毕生最大的成就。这是一项由12个步骤构成的规划，每走一步都要付出执着和艰辛的努力，因此获得了实实在在丰厚的回报。我在清醒时做出的某些决定向来愚不可及。然而，我在自知之明方面又进了一步——尽管核心问题依然存在。

“我是什么时候摆脱这些症结的呢？我是一个丈夫也是两个孩子的父亲。我是一个作家也是一个平面设计师，有偿受雇于一家保险公司为其客户设计小册子，册子的内容是关于员工福利的。13年里我换了8份工作。我超重，为了治疗高血压服用两种药物，为了治疗抑郁症或躁郁症也服用两种药物。而所有的药物治疗或谈话疗法对我都不奏效。

“多年以来，我差不多做了几百份的测试，目的是为了了解自己的情绪、智商、资质、兴趣、长处、勇气、观点，等等。而我目前已知的是我有几百种的兴趣，许多志趣都能让我功成名就。教数学？当然行！为老年人保健机构创建艺术基金会？为什么不呢？研究蜘蛛？有比这更好的吗？

设计和撰写雇员福利手册？这就是我赖以谋生的手段啊！”

最近，我做了一些新尝试。我减少了精神药物的剂量，目的是为了观察非药物控制的大脑是否真的这么糟糕。我正试图践行自然心理学。是的，一直以来没有任何事情能激发我的兴趣。这就是我的真实情况，而且这真的很糟糕。但是我的希望是让所有人知道12步规划和自然心理学的成果之一就是让大家知道：答案并非“唾手可得”。关键是我已经有了足够的勇气和才智去改变生活，迎接一个更有意义的明天。

一个人如果生无所恋，也找不到任何可以投资意义的方向，那他将如何自我改变以提高找到真正兴趣的概率呢？在这里，自然心理学给我们提供了许多实践方式，我会在第18章阐述其中的一些内容。现在，我们来看看机智的饥饿艺术家可以怎么做。

首先，他需要尽可能地承认问题的存在。你借着酒精确认问题和清醒地承认问题的深度和广度完全是两码事。这种承认混杂着妥协、接纳和坦诚，这些我们所熟知的因素是恢复过程中不可或缺的组成部分。在这种情况下，他最终会承认自己的方式并不奏效，值得考虑的是新的方式。自然心理学把这种新的方式称作以价值为基础的意义构建，我们的饥饿艺术家大可一探究竟。

其次，他需要学习一些新的语言，感悟该语言的启示，他或许学会谈论意义投资，留意意义契机之类的话题，开始理解这些词语对意义的真正本质及意义的定位具有怎样的意义。他会坐下来试着说出自己的人生目标，回顾一桩桩引以为豪的壮举，如何在世人面前展示自己，成为什么样的人，以相同的方式自然而然地为自己画一幅自画像，在这幅图画里，他

是他故事里的英雄，也是天地间甄别意义的唯一主宰。这样的方法将会带来的改变是，他绝不会仅仅是再次上课，而是认真考虑这些课程能在多大程度上帮助他实现自己的人生目标，等不等同一个意义机会。

最后，他需要认识到，意义之所以会成为他的一大真正问题，那一定有他成形人格以及先天人格的因素存在。因此，他必须切实注意自己的个性，让自己的有效人格行之有效，以期再获历练和自我提升。某种人偶尔体会到快乐，但却很难让外在因素唤醒他的快乐，而他就像这种人，被迫意识到自己存在某种本质上的问题，无法清醒体验意义，因此清醒体验意义就成为直接落在他自己肩上的一大任务。

简言之，他需要“站起来”。这里的“站起来”，无论被定义为勇气、承诺，还是对努力的肯定，在康复过程中都起着至关重要的作用。在这个过程的最后，他发现自己真正“站起来”了。这是和下跪、冥想、陷进沙发、在发笑的观众面前绝食截然不同的。他或许不知道自己该做些什么，但是他知道自己已经“站起来”了。

接下来，他可以制作一张列表，上面列举他认为自己在意的原则和价值，这份列表并非为了排名，因为价值观和原则原本也不能排名，而是为了重新唤起他对价值和原则的关注，以及它们对他所具有的重要意义。看着眼前自己写出的“真”“善”“美”“公平”，他不禁回想起了自己为什么能站起来，接下来将做什么。这张列表在构建意义的过程中可谓举足轻重。

关于重启意义的过程，我们有太多要做，太多要说。毫无疑问，每一个饥饿艺术家都有其成为饥饿艺术家的独有方式。通往虚无的方向并不是只有一条路。太多的方式能扼杀生活的意义：不在意，没有承诺，没有勇

气，不选择，屈从于恶魔、软弱。但是康复的过程对每个饥饿艺术家都是平等的。它包括在生活方式、大脑模型、个人意义构建的态度等方面的转变。有了这些改变，就是你结束饥饿的时候。

本章问题

1.你曾被“什么也没法让你感兴趣”的问题困扰过吗？

2.你是否一旦开始做某些事情，就立即兴致索然，即使一开始你热情满满？

3.导致这种状态的成因很多，你认为有哪些呢？

4.你会如何改变自己的人生观以及如何改善自己与生活的关系，让潜在的意义机会能够时常或至少某些时候能够传递给你意义感受？

5.如果你抱有顽固的信念，即没有什么东西能真正引发你的兴趣，你能摒弃这样的信念吗？

[1] 美国在线影片租赁提供商。——译者注

第12章　不合情理地自寻烦恼

在前面的几章中，我们看到了许多人无法充分地感受生活的意义，这种状态是不容乐观的。造成这样的成因很多，其一就是他们不了解构建意义是获得意义的基础。其二也是极其深刻的原因，即许多人，尤其是聪明人终日自寻烦恼，以致几乎不可能有精力构建意义。

这类行为并不是单纯负面的自省。乍一看它是完全合理的烦扰，你不断地提出一个又一个完全合理的问题，然后不得不一一解答。以下面这个古怪的故事为例，未免夸大，但是和聪明人的行为举止几乎别无二致。

你在熟食店购物，正巧看见了一袋鲜美的熏牛肉。你垂涎三尺，脑子里蹦出，“啊，熏牛肉！看着真美味！”随后，你的大脑开始纠缠你，貌似合理地权衡各种状况：熏牛肉标价合理吗？还是吃别的好呢？牛肉是过度加工的吗？吃熏牛肉健康吗？这是最佳的卡路里摄入吗？我应该把钱花在水果和坚果上吗？我更喜欢腌牛肉吗？我今天摄取了多少蛋白质了？超市给了员工最低工资了吗？等等。

你或许会反驳，“这些问题都是合情合理的啊。”的确，他们是合理的。事实上，某些人可能还会有更多的问题。然而，所有的问题都超出了熏牛肉本身。当你走在奶酪的货架通道时，你会突然联想到胆固醇，当你在糖果货架旁，糖尿病会突然出现在脑海里。这些问题从本身来说都是合情合理的——的确，每一个都是，但是难道人生的每个选择都需要如此多的顾虑吗？

如果说关于这袋熏牛肉的所有问题都是合理的，那么即使评判的过程如同疯狂地自寻烦恼或者过度地质疑，也是合理的吗？这样一堆言之成理的问题其实不过是荒唐的生活，而就在此时——很可能就在评判过程之初——你达到了某个阶段？

优势角度下看似合理的评判过程很大程度上是一种过度的重视。意思是某种合理的思考并不完全等同于能对你有裨益的思考。实际上，在合理的思考与对你有益的思考之间有无数的差异。难道我们不是更支持后者吗？

当然，我们的目标不是变得不通情理，也不是变得歇斯底里：就拿这袋熏牛肉好了，真见鬼！更不是表现得不以为然，一副不知人间疾苦的样子，或许实际上它们耗费了大量的人工劳力：熟肉的制作过程或超市员工的薪酬是否公平都是至关重要的。那么你的境地会如何呢？如果这些想法都是合理的，但不重要，也无益于你的，你会怎么做呢？

在我们回答这个问题之前，不妨来看看一个更能体现自我攻击的例子，该案例所体现的特点混杂了负面的自省和所谓合理的评判。比如，你面对的不是一袋鲜美的牛肉而是镜中你的映像。你可能只会说，“喂，你好！”仅止于此。你可能会招手或微笑。但你也极有可能考虑自己的发际线是不是后移了，下巴是不是胖了，事业巅峰期是不是过了从此开始走下坡路了，是否失去了最后的爱的机会，是否随着时间的推移愈加衰老和丑陋。如果，简言之，映像并非是警告，也不是某种谴责，它什么也不是，你会作何感想呢？某些想法看似非常合理：也许这提醒了他，如果想获得爱情，那么得赶紧行动。或者说，人们应该被所有的镜子搅得心神不宁

吗？

聪明人会用什么样的标准去衡量某种想法既合理又有利于他呢？以下是这种升级的评判过程的出发点：他提醒自己这种想法的合理程度是不足以支撑动机的。合理性就是唯一的标准。我们让艾森豪威尔将军迅速地抓起一袋熏牛肉或者迅速放下这袋熏牛肉，但是不管哪种情况都要成功策划诺曼底登陆。在这些情况中我们并不希望他自我折磨，也不希望他因为某些极度合理的想法（比如他和熏牛肉间的联系）而放慢了思考的进度。我们希望他成功踏上最重要、最有意义的征程。

以下即是自然心理学的解答：如果思考无益于获得意义，那么合理的想法就不值得我们继续支持（如果可能的话，也没必要产生）。你构建以价值为基础的意义是通过思维和有益于你的想法，这些都是能够帮助你构建意义的，而不是那些纯粹理性的思维。当你仔细端详镜中的映像，你可以用尖锐、激烈的问题诘问他，尽管这些都是合理的，你也可以继续努力构建意义。后者才是能够构建更多意义和避免陷入沮丧的最佳方式。

人们大都对此一知半解。他们往往隐隐约约地意识到：对自己很多合理的思想进行回顾梳理，终归有些不尽合理之处。所有合理的质询都是自寻烦恼和自我诘问，因为，在内心深处，他们知道这些质询只会放缓他们前进的脚步，阻碍他们追寻人生的目标。他们清楚，这种源自于合理性的自我折磨，可以说一无是处、无利可图。

某种合理的想法本不应该也不需要被支持，甚至不应该产生，但是事实证明让聪明人放弃这样的想法简直是难如登天。即使你说服他如果摒弃这类的想法，那么焦虑和沮丧的情绪将会缓解，时间和精力也不会无端地

浪费。即使他承认构建意义的工作受到思考和处理这些假定合理想法的过程的阻碍，他仍然无法停止权衡脑中产生的每一个合理的想法。

如果我们意识不到牛肉里含有添加剂，就会感到处于险境；如果我们不了解超市压榨他的员工，就会感觉自己不道德。由于我们所谓合理的想法与安全感、道德感，这两种深刻的担忧息息相关，那么这就很难告诉自己，“这种过分合理的想法对我无益。”也许我们牢记于心的场景是艾森豪威尔将军注视着食品标签，或在网上搜寻着超市的惯例做法，而并非策划诺曼底登陆。倘若我们需要做一些富有意义的事情，也确实着手做了，并且这些创造价值的工作正是基于我们的价值和原则，正如自然心理学关于创造具有价值基础意义的原则所体现的那样，那么我们大可一往无前。

关于这点人们会产生大量的误解。你仍然理性地分析：理性的想法它就是合理的啊！理性的思维怎么会错呢？难道人们还不够不可理喻吗？这难道是人们堕入愚蠢和无礼行为的先兆吗？是的，这看起来并不是个好主意。不管怎么说，它看起来不容置喙地合理。

如果你在接受合理的想法与怀疑和拒绝合理性之间做选择，那么你会极容易误解本章的主旨。两者完全是不正确的选项，而真正的选择是在于合理的想法与无关紧要的细枝末节之间，这些无足轻重之处实际上就是毫无意义地自寻烦恼和自我折磨，与着手创造更有意义、更理性的工作是完全相悖的。每一个想法都是一种消耗，而所谓合理性的想法消耗得实在太多了。

实际上，当你决定不再对熏牛肉、镜中的自己、痛苦的过往、成功的概率产生这么多合理的想法时，这种想法才更合乎理性。即使这种合理的

想法对你构建意义的工作是必要的，这也仍然和你继续从事一项致力于意义构建的更加理性的工作是相悖的。存在两种“合理性”——需要考虑的是更高的理性，亦即按自身计划选择生活方式这种得到升华的理性，而不是特定思想中那种纯粹的合理性。

难道这种合理的自寻烦恼就没有任何进化价值吗？它会提供某些繁衍的优势吗，不妨开个玩笑，这种痛苦的行为难道不是很性感吗？完全不是。这种自我折磨的行为并非是一种进化优势，而是进化过程中的拦路虎、绊脚石，一种伪装的意识。

当你进化为一种具有智慧的生物，你便具备了对周边事物进行思考的能力，包括它在宇宙中的位置（太低）、它未来发展的道路（太艰险）、它的成就（太少）、它的希望（破灭了），以及它的一天（繁忙且空虚）。它会思考所有的事物，包括所有合理、不合理的想法。

当这种有智慧的生物并不具备通断开关和简单的认知调节器的时候，他就会不断思考，比起思考来说，他更容易产生焦虑。如果你想证明我们并不是精心设计的产物，不妨想象某种类似我们的生物，频繁地自寻烦恼、自我折磨！但是倘若我们是被设计出来的，那造物者肯定对恶作剧有某种特别的偏好。最后，当我们猛然意识到自己浪费了太多的时间在无数合理但无益的想法时，所有合理的评判都会变为一种严重的敌意。

由于比常人更加才思敏捷，这种出自聪明人的自我敌对的想法更容易恶化。正是因为他聪明，所以他不仅惩罚和妨碍自己，并且设计了某种巧妙的“自我攻击”。他在无情地自我攻击的同时也为这种攻击的合理性找了诸多几近完美的理由。他可以辩论；他可以评判自己的价值和原则；他可

以把转瞬即逝的想法转变为精彩陈词。这种自我攻击的方式是多么的精妙！而由于他卓越的天才，他才更容易相信正是由于合理想法中的“合理性”让他无条件地接纳了它们。

如果聪明人可以从众多合理的想法中识破这种假定的合理性，是再好不过的事情了。如果你现在有两小时可支配的时间，当务之急是和你青春期的儿子展开一段困难的对话，那么这时候如果你把时间浪费在某些干扰你的看似合理的事情上，就有些不合情理了，比如给花园除草、计划本周菜单、跟进世界新闻、确保风雨窗可正常使用。你可以给上述任何一项活动找理由，但全都是抽象的，无关主旨的。

在这种情况下，考虑除草、计划本周菜单、跟进世界新闻、检查风雨窗都是不符合常理的。在这紧要关头，这些想法偏离了主题，分散了你的注意力，也是某种回避的成因。如果你酝酿着你准备对儿子说的话，以及面对拒绝时的回应、解释和理由，这就是有意义的。如果你在网上搜索关于儿子现状的信息，这就是有意义的。如果你在预期这场紧张的对话时践行了焦虑管理技巧，这也是有意义的。去顾虑风雨窗或是花园的状况，不管这种担忧是多么合理，都和你原本的初衷相去甚远。

聪明人的自寻烦恼貌似合理，从某种程度上来说是必要的，甚至无懈可击的。但是同时，他知道这种烦扰完全是杞人忧天。了解这种症状的本质，并且尝试用新的方式来应对这种很合理的想法对人们是大有裨益的。请谨记如下问题：这种想法有益于我构建意义的初衷吗？如果你不把所有的想法，无论合理与否、正确与否、积极与否和这个核心的问题相互对照，那么你就会陷入两方的痛苦中。首先，你需要解决由于“合理”地担忧

风雨窗、花园、熏牛肉、新闻等所产生的焦虑。其次，你会产生一种负疚感，因为你知道你在潜在地利用这些合理的想法来自我麻痹，避免更加重要的能够构建意义的工作。

如果你不知道在哪些方面赋予意义，如果你不知道什么是重要的，有价值的，值得你为之付出努力的，那么搁置这些产生干扰的合理性想法就会更加困难。从重要的意义来说，你不知道如何回答这个问题：这个想法有益于我构建意义的努力吗？假使你不了解什么工作值得你付出时间，那么你会因为不知道如何评判某种想法是否值得你付出时间而大受打击。

之前，我们探讨过如何及在何处构建意义的方法技巧。今后我们会探讨更多此类技巧。在此，让我重申这章的主题：把握自己的内心是停止这种不理性地自寻烦恼的过程的一部分，但是把握住什么对你是真正重要的同样至关重要。如果你不知道什么是重要的事情，那么请设法撇清一些鸡毛蒜皮的小事。如果重要的事情尚且未知，那么这些无关紧要的小事就会愈发明显。倘若你当下还不知道什么对你是重要的，那么请立即决定。

聪明人有一种能力，他可以用一个又一个合理的想法无端地烦扰自己，并且会以有意义的生活为代价来不断地自寻烦恼。希望他会明白合理性并非是支持某个想法的唯一标准，更重要的是这个想法是否真正有益于他。为了确保这种方法顺利进行，他需要决定什么是他构建意义的初衷，到何种程度这种令人沮丧的烦扰会突然消逝。它会奇迹般地停止吗？不会——合理的想法就是合理的，我们必须让其中的一些继续烦扰我们。但是如果我们着眼于意义，那么它们出现的概率将会大大降低。

本章问题

1.开个小玩笑，你是否曾经把时间大量地浪费在考虑熏牛肉上？

2.用你自己的话说说，完全合理的担忧是怎么等同于无端地自寻烦恼的？

3.假使你要创造一个标准，通过这个标准来判断在某个特定的时间和环境下，某个合理的担忧是否值得你关注，你会如何达成这个目标呢？

4.你典型的负面自我谈话是怎样的？

5.你会试着做些什么来消除大部分或者所有的自我烦扰？

第13章　评判之痛

前面几章，我们看到了各种迥然不同的情况，在这些情况中，聪明人尽管天资聪颖，却无法意识到大脑的运行已脱离正轨，但从其他方面来说，他似乎并不知道究竟发生了什么。然而，聪明人至少在某些时候能清晰地思考。明察秋毫，慎思明辨，尽大脑之所用的结果之一就是洞悉世事的非逻辑和虚伪——而这也导致了一系列更严重的问题。

当我们意识到大部分的人们都持有某种危险而错误的理念时（也有可能受到操纵而持有这类信念），就会感到很沮丧。众所周知，地球围绕着太阳运转，但是当局处死了这些持有真理的人，这就是灾难。如果你识破了沙文主义的口号和了无新意的政治辩论都是在窃取选举，这同样也是一种灾难。洞悉世事让聪明人和他身处的社会格格不入。如果他是另一类的聪明人，这给了他们更多机会利用身边的庸人。

许多人都深信一个叫诺亚的人建造了一条方舟，把世界上所有的物种两两成对地带进船内（即使恐龙和人类之间相差了几百万年光阴），人们希望此信仰以科学的方式传承，他们希望去每一所学校和每一个立法机构宣扬这种信仰，并且现代社会的主流媒体仍然认真对待这个信仰，以上种种都会让聪明人感到轻度的不适，即使他在宗教氛围中长大，倾向于相信宗教。但这会严重地激怒另一个聪明人或者使他几近精神崩溃，因为他认为这些观点总是伴随着独裁优势和强制的公共议程。

在聪明人看来荒唐可笑的是：杂货店的架子上一无所有，而有些人却大言不惭地申明本国的集体主义农场运行良好；当农场将花生和大量的污

染回报给雇员，却声称这种特定的合作是一种创新的强大来源。这种弄虚作假、言行不一的言论影响了我们的大脑和神经系统，同时对我们的认知和是非观也是一种严峻的挑战，与此同时带来了焦虑和痛苦。

当然，某位聪明人可能参与到这些谎言中，为这些谎言投入资源。聪明人纯粹因聪明过头反而无法形成美好的社区。我们不妨先讨论这一不幸事实，然后在第18章再回过头剖析前述情况。聪明人分布在善恶两个不同的阵营中，他们会和其他人表现的一样盲目的自私自利。在这章里，我会描述一个拥有着进步价值观的聪明人，他能够清楚地看到自己和社会大多数的不同点——无论是在宗教、政治，还是公司方面——因而也饱受痛苦。

他明察秋毫、洞若观火的能力会迫使他看到自己的错误和缺点，以及身边环境的真相。他或许同时否认亲眼所见，因为自我防御也实属正常，而即便他违心否定眼中所看到的，其心中信念却无法取得协调，他因此必定备受困扰。比如，他的信仰并不一致，房子超出预算，写作停滞不前，儿子安排时间的借口非常可疑，等等。即使在潜意识的角落里，这些琐事也会不断困扰他。他会尽可能地自欺欺人，但是他所看到的是无法改变的。

比如，你决定为一家公司工作，这家公司经营的产品是可爱、无害、无毒的摆件。你出任产品经理，每月投入100万美元拓展产品线。你可以轻易概括自己的选择带来的好处：你有很多自主权；你知道拓展产品线的最佳方式，而这需要你发挥自己的才华；你对同事很满意；公司每天都提供一份不错的午餐；你的上司对你并不吝啬苛刻。总之，现状还算令人满

意——不无遗憾的是，把大好时光花在经营这些小摆设上，实在毫无意义，而这恰恰是你不由自主会感受到的。

你看清面前自己所为，也就同时明白了自己眼下所作所为的道理依据。

你回家，试着放松下来。比如你喜欢动作电影。回想一下其中一部电影，正如许多经典的电影桥段那样，我们所认同的男主角正在摆脱坏人的追捕，当汽车在他身边不断碰撞，他极力逃出生天。有时，许多人无端地受伤和死去，其原因仅在于我们的男主角体现于自救的一己之私。在电影本来的情境下，我们不但认同他的做法，而且还会忽视这种无端的屠戮。而在现实生活中，如果我们的子女在这种混战中被害，我们不可能会认同男主角的身份以及他的做法。

在电影的情境里，我们百分之百地站在他的一边，但在意识的一隅，我们洞穿了潜在的操纵。我们不再潜心欣赏电影，却因为道德感的缺失和时间无端地浪费在极易操纵的境况中而倍感沮丧。我们为失去乐趣之一而感到难过。我们洞悉世事的能力和精准的判断使我们对大部分的工作时间感到反感，而现在我们对这种单纯的晚间娱乐也感到反感。

你每一次的旁观和评判，都让你处于自寻烦恼的边缘。你踏入的陷阱或许只是失去一次纯粹的娱乐而已，就像动作电影给你带来的快乐一般。但是每一次失去的快乐都会让我们更加忧伤和阴郁。你发现一个电视明星很有魅力，但是当你了解原委之后，发现他主持的节目不过是赞美饕餮之徒。你享受偶尔瞥一眼电视里的豪宅、游艇、豪华假期，但是透过现象的本质，你看到正是由于贪婪无度、财富的分配不均才让奢靡之风大行其

道。

这种与生俱来的判断和解构的能力，其最严重的后果之一就是你对自己产生了怀疑。由于你能洞悉世间百态，无论从职业选择到娱乐选择，还是从娱乐选择到宇宙观，你会以怀疑自己的思想、选择、决定，甚至是价值观和原则而告终。这种令人懊恼的能力也解释了为什么聪明人总是举棋不定、优柔寡断，就如同哈姆雷特一般，总在生存和毁灭、去做还是不做之间犹豫不决。如果你倾向于解构一切，即是向“怀疑”敞开了大门。

退后一步，求得旁观之明、局外之清，头脑清醒者通常觉得这是道德原则必须加以实践，而这么一退，你就削弱了全力以赴的意志和能力。在战争中，你本来杀敌意志如钢、心无旁骛，而一旦稍稍后退，将敌人视为同具血肉之躯的常人，你的杀敌能力就会大打折扣。面对死敌，你能以和平主义论调，默认士兵不能为其杀人行为负责？或者从人类亲属这一单纯角度为他身处窘境而大发慈悲？只有十足的糊涂虫才这样做。你只有一眨眼的自卫时间，而前述道德原则的审度却起到极大干扰，需要费心处置。

我们能够看出评估何以造成意义流失。我们或许一直能够感受工作的意义，可有一天却认定这些小玩意毫无意义。我们或许能够将闲暇娱乐当作摆脱意义纠缠的惬意假期，可有一天却将其解构，从而感受到的不是假期，而是差错谬误。我们或许能够感受到兵役的意义，可有一天我们却将对方同样坚固的阵地考虑得一清二楚。我们退一步，全面权衡，最终更为单纯地认识了自然之道，仿佛感觉一种空洞的幻象。我们变得更为聪明，同时更为悲哀，也更为多疑了。

面对这种无可避免的、正义的、有益的解构能力，同时也是一种我们

措手不及的自寻烦恼，我们应该如何应对？当务之急就是学习以价值为基础的意义构建的技巧。除非在价值危机来临之际，我们能够十分娴熟地运用意义构建技巧，否则当我们的价值、世界观遭到质疑时，我们将不断怀疑直到陷入无尽的绝望和无力之中。然而，如果我们对于基于价值的意义构建胸有成竹时，那么我们知道解决的办法，同时也知道该如何解决这个问题：那就是重建我们已解构的意义。

如果你觉察到你正在写的小说不尽如人意，你要根据对自己的了解提醒自己：写作是你最主要的意义机会之一，你有责任写得更好，或者另寻选题。你不应该做的是怀疑写作、写作的初衷，或者宇宙。如果你洞悉了动作电影里的桥段，你大可闭上眼睛，权当享受，而不是指责和质疑意义。你不应该心灰意冷，将你易受操控的弱点转变为对你自身、道路，以及宇宙的指责。

如果你认为经营摆件的工作简直白费功夫，你大可嗤笑一声，如果情况允许便可另择良枝，或者在享用午餐的同时，不妨考虑什么样的意义机会可以弥补不甚有意义的工作。你不应该愤世嫉俗，憎恶你自己、你的同事、你的选择，回家时向孩子发泄怒气。

你环顾四周，思索着从何、如何重新寻找意义，或者从何、如何给新的事情赋予意义。与你的评判能力和解构能力同时存在的，是一种同样活跃的对意义加以重构和填补的能力。人怀有疑虑在所难免，但是不应该让这种疑虑攻击我们、恐吓我们、妨碍我们。我们可以做下一个预测，比如，关于我们可否多花一年时间销售这些摆件。如果可以，那么调整好自己的态度、有效人格、关于意义的想法，附加意义机会，无论如何我们需

要排除万难，齐心协力，在一个包含了摆件的世界构建意义。

你或许对自己的意义选择胸有成竹，并且积极赋予它们意义，又或者由于你能够对这些选择做出评判、解构和质疑，所以你对自己的选择并没有把握，也并没有特别积极地赋予它们意义。若是那样，你必须加倍关注以下事实：你为自己的人生意义负责；你的犹疑意味着意义流失、枯竭，甚至危机到来；为此必须力所能及地根据自然心理学的原则与实践，运用自己的聪明才智，加固意义的堤坝，截流堵漏。

举个例子，在自然心理学中，一个有益的措施就是“晨间意义确认”。你只需花少量的时间，几秒即可，确认今天想要在什么样的事情上赋予意义，想要抓住哪些意义机会，选择哪个时间段作为意义中性时间——在这个时段内你不需要产生任何关于意义的心理感受。

作为一天中你晨间意义确认的一部分，你可以决定是否深入地评判你的摆件销售工作。如果你拒绝这么做，那么大可如释重负，接受自己的决定，期盼着和同事的愉快交流和可口的午餐，不再因工作是否具有意义而自寻烦恼。如果你决定这么做，如果你觉得销售摆件毫无意义——你必须明确地告诉自己心之所向：另谋职业，或是询问你的上司，是否可以在摆件上附加价值。

你有三种选择来安排一天中的工作：第一，和工作泰然相处；第二，提出具体的能够支持意义或构建意义的步骤；第三，对工作的走向一片茫然，以抑郁、灰心丧气和厌恶的态度开始一天的工作。最末的可谓是最糟糕的选择。重新赋予当下的选择意义或者做出新的选择，都比自怨自艾好得多。

第一种情况中，你关掉了评判系统（通过通断开关，这种开关是我们先天不具备通过后天的潜意识训练获得的）享受美好的一天。如果你选择了第一种情况，那么你实际上已不再为目前的选择自怨自艾：通过运用意识训练和认知技巧使大脑避免频繁地受到攻击和烦扰。你并不想因为一些无关紧要的琐事重新引发评判和疑虑。例如，你喜欢炸薯条而不是凉拌卷心菜，但如果午餐是凉拌卷心菜，那么这也不足以展开工作是否对你有意义的争论。既然你已经决定了今天不再投入所谓的评判、解构和疑虑当中，那么就不要让凉拌卷心菜扰乱来之不易的决定。

第二种情况，你决定放平心态，做出新意义尝试，你或许可以在享用公司提供的美味午餐的同时，考虑下一步的选择。

聪明人，即使他不由自主地洞悉一切，评判和解构，即使她洞若观火的能力让她与社会的大多数格格不入，即使她心存疑虑，也始终可以昂首阔步，一往无前。她可以任由哈姆雷特在埃尔西诺城堡的城垛上游荡。她评判的能力既有益于她，也折磨着他，这也是她被赋予的才能。她头脑清醒，洞悉一切，但未免过犹不及。但纵使价值观在生活动荡中转变，她也同样能保持一颗骄傲和毫不动摇的内心以构建以价值为基础的意义。

本章问题

1.这是你时常洞悉生活的经验吗？

2.定期评判和解构的正面和负面影响分别有哪些？

3.你能设计一种尽可能多地减少负面影响，最大限度地保留正面影响的方案吗？

4.你评判的倾向会产生大量的疑虑吗？如果产生了，你会如何减少疑虑的产生，更好地应对它们呢？

5.你的洞察、解构、评判能力是否让你和社会的大多数格格不入呢？倘若如此，你会如何应对真实世界的艰辛、疏离感和愤怒呢？

第14章　“神-虫”同体综合征

当浸淫在第一世界文化的聪明人同时被两种截然相反的情绪所困扰，那么我们就到达人类进化史上最耐人寻味的时刻。第一种情绪是：他和大自然之前所创造的生物一样都有其特殊性；第二种情绪是：他完全没有特殊之处，只是活跃一时，之后再一次转变为宇宙中的暗物质。

第一种情绪让他自我膨胀，禁不住趾高气扬、洋洋自得起来。第二种情绪总叫他恨不能钻进洞里，小心翼翼，懒散地陷进沙发中。人类需要和这两种情绪搏斗，是何等不幸。

这种双生的情绪会将一个人推向如下两种局面：即便他很聪明，但如同一只蟑螂一般，被一个不足以实现他雄心壮志的大脑所围困，或许被困入学术规范、研究领域、文学体裁的一隅，或者其他微不足道的角落，抑或被困入人类的本性、生命的卑微之中。

我把这种情绪称为“神-虫”同体综合征：妄自尊大和软弱自卑这两种情绪并存的症候群折磨着当今许多人。

用一种老派的说法来讲，这并不是某种神经官能症或者神经过敏的表现。而是怀着完全合乎常理的理解，即有两种人生观，一种认为人生意蕴深刻，过程特殊；另一种则认为人生一文不值。这两种观念，虽然冲突，但完全是真实和恰当的：一个人或许每一分钟都在这两种看法中循环往复，前一秒钟觉得自己能扛起生活的重任，应对命运的挑战，后一秒钟立即变得软弱无能，甚至连思考做晚餐这点小事都无法胜任。

这种合理的自尊和自怜的混合体，或许是附着于人本身特性的完全健康的自恋情结与存在的现实发生的冲突，这种冲突导致了人们时而自信，时而软弱，时而积极，时而冷漠；时而冷静努力，时而自我沉沦。一个人如何能时而意气风发，充满热情，时而自甘堕落，自暴自弃呢？他之所以如此变幻无常都是因为“神-虫”同体综合征在作祟。

令人惊异的是，人们既会妄自尊大，又会妄自菲薄。这种现象可以说无时不在，无处不在，从慢性抑郁，情绪波动，再到自我安慰，这都是许多聪明人所表现出的性格弱点。大学教授的癖嗜和他的理论成果一样久负盛名；举办展览无数的画家同时也是个储藏癖患者；物理学家在白天才华卓越，到了晚上却深陷失眠的痛苦之中；在法庭上才辩无双的律师却患上了肥胖症。这就是“神-虫”同体综合征的具体体现。

传统的心理学家将这种冲突定义为某种紊乱并且首创了“妄想症”和“自卑情结”这两个词语试图来体现这种所谓的病理动态。但从本质上来说，我们讨论的并不是一种病理，而是一种极具冲突的强烈的认知，这种认知状态下我们深切意识到自己值得尊敬、轻松洒脱，而我们刚刚经历的那种认知则是视自己处于既重要又不重要的矛盾状态。这是一种真实存在，而并非病理上的认知。任何一个聪明人都具有这样的认知，并不由自主地因此忧虑。

在过去，这种综合征往往被视为病理性的。弗洛伊德的学生，阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）认为我们所看到的是自尊情结被自卑情结所驱使——或者自卑情结被隐蔽的自尊情结所驱使。阿德勒这么说：“如果在某些情况下，我们在自尊情绪的表象下发现了或多或少隐藏的自卑情

结，也不应该感到讶异。如果我们探究自尊情结的始末，我们总能在其背后多多少少地发现隐藏的自卑情结。”阿德勒所说的“神-虫”同体综合征就是由这两种情结组成的。从自然主义的观点来看，我们认为这种现象是不幸的；从存在主义的观点来看，这是不合常理的，但我们并不认为它是一种精神疾病。

从自然心理学的角度而言，我们希望看到这点。阿德勒称之为“自尊情结”，精神分析师卡伦·霍妮（Karen Horney）称之为“自我理想化”的自我膨胀，阿德勒称之为“自卑情结”，卡伦·霍妮将其认定为“自我贬损”的自我消解，都存在于封闭的、潜意识的空间里，如此一来，人们无法将其与自我膨胀和自我贬损相联系，在自然心理学中，从一方面说，我们认为这是该认知单一性和独特性的副产物，另一方面则视之为偶然性和不足。

我们既是高贵的神祇，也是卑微的虫豸。这就是人类这个物种目前的实验模型的本质。

自然心理学同时指明了走出这种困境的出路——即使不是一条出路，也是一种可以尽可能有效解决这种困境的方法。如果你构建了一个关于意义的理念，这个理念将这些因素考虑了进去，从而你往后的成就和失败都被纳入你个人基于价值的意义构建的计划中，那么你就不再骄傲自大，同时从情绪的阴霾中走出来。通过控制意义的构建，你就可以保持一个稳定的、以新生的谦逊和力量为特点的认同。

你的大脑会将这些理念概念化，如同能量和物质的关系一般抽象；它可以产生一连串引发人强烈情感的音符；它能置身于广阔的宇宙中，静看自己的生存和死亡。它能幻想、演算、记忆，等等。它必须认为自己是独

特的。同时，它完全知道自身的局限性和短暂的特性。这种“神-虫”同体综合征完全是天性使然，也是我们这种生物终将体会到的。现在我们必须应对它。

以下是两份报告，举例阐明了这种与生俱来但却令人痛苦的现象。桑德拉说道：

“我父母总是对我说，我非常聪明。我们家族成员都很聪明，但我是最聪明的那一个。我本来应该因此高兴，但是比起班上那些计算能力、记忆能力极强的同学们，我实在算不上聪明，更别说与那些故事里的天才相比了。我对那些关于天才的生平故事轻度痴迷，因为我强烈怀疑自己和他们之间并无共通之处，我必须向自己承认这一点。

“我想，在你不需要非常聪明的情况下，哪些方面可以发挥自己的才华呢？于是，我决定成为一名钢琴演奏家。这听起来是很高雅、有教养的职业，即使这和我父母期盼的医生、律师相去甚远，但是这尚且还在可以和他们商讨的范围之内。我虽年纪尚小，却做了一个与众不同的决定，我之所以这么做是因为我感到自己有几分特别之处，但又不足够特别得做一些惊世骇俗的大事。由于我并不热衷练习，并且每逢演奏就感到焦虑，所以我最终选择了一件自己力所能及的事情。

“我弹得很好，得到了很多人的交口称赞，最终我去了一所很好的音乐学校，有时候我不免有点沾沾自喜，我甚至记得自己是如何贬低那些非古典的乐器和音乐的——我想或许许多人都觉得我有点不可一世吧。但同时，我完全不认为自己天赋异禀。某些时候，我更像一个局促、迷茫、孤独的人，在一条毫无意义的道路上踌躇多时。

“最终，幸好，当我开始意识到自己绝不可能成为一个伟大的独奏家，我几近崩溃。但是我不得不说，我需要这样的崩溃，之前我一直生活在一种荒谬的谎言之中，如果我继续这么生活的话，就不得不以某种理智的方式来回答我是伟大还是渺小这类问题。那一年非常难挨，我甚至不得不回家休养，在家里我不断听到父母絮叨现在成为一名律师还不晚，这份职业对我来说是多么得心应手，因为我是多么的聪明云云。

“在这段艰难的日子里，我开始反思过往。我既不成功，也并不失败，我只是芸芸众生中的一分子，对自己不足够了解，需要深刻改变自己和社会的关系。我开始不仅仅思考我力所能及之事，而且思考生活方式。我关心的不是下一份工作而是如何能做最好的自己。同时，我做了一个坚定的决定，我将不再对自己未来的选择过分热情或过分沮丧。我将冷静思考自己的前景。这耗费了大约几个月的时间，所幸，在我反思期间，父母仍然给予我居住的地方和生活的来源。

“我意识到自己渴望爱和被爱，对这个世界还不算毫无用处。这看似简单，但是这份谦逊感却是我以前从未有过的。我发现自己开始微笑了。我不需要成为一个伟人，但我也不会甘于平庸。我决定靠弹琴谋生（实际上只是一个可以随身携带的键盘）并且和女作曲计划去任何一个群体，只要他们希望听到我演奏。我想去小学、养老院，甚至是大型会议。结果我发现自己居然爱上了音乐。

“说实话，从这份美好的工作中赚不到什么钱，如果不是父母成立的信任基金提供了独立收入，我可能无法坚持。我知道这对我来说是多么的荣幸，但是这并不会让我感到骄傲自满，也不会让我感到一败涂地。这种

方式让我感到了意义的存在，这是一种多么实用、真切、惬意的生活方式。我之所以要竭力成为期望中的人物自然另有原因，但我坚信我已扬帆起航，重新开始。”

程序员杰瑞德说道：

“我从小就知道自己擅长数学。年少开始我就深知自己有这方面的天赋。我比任何人都能更快更好地解决任何数学难题。我对这点颇感自豪，甚至有点洋洋得意。同时，我的常识几乎为零，对周遭的一切也没有什么协调性。也许我父母尽其可能向我隐瞒了什么，但我完全意识不到。谁都可以把我耍得团团转。如同了解我的计算能力一样，我对此了然于心。这两种强烈的情绪在我内心里滋生，有时我是独特而强大的，有时我可怜又令人难堪地幼稚，有时因为自己的局促和怯懦并不那么可爱。

“我记得我曾列出一张表，上面写着自己如何能更有男子气概一些，获得更多的常识，更了解身边的事情。这是多么可悲。我的着装古怪，我的发型古怪。但是在学校里我却是一个神童，横扫一切奖项，高新技术工作指日可待，毫不夸张地说，有些创业点子甚至让我一夜暴富。身边的同学们都感觉到了这点，这个可怜的失败者也许日后会成为一个亿万富翁，甚至是他们的老板。这很古怪。我既是一个贱民，也是一个偶像。大学的日子简直苦不堪言，但是从我进入现实世界起，一切都好转了——在这里我的逻辑能力有了用武之地。即便因为能够施展才华而局面好转，但是当面对那些与计算机、创业无关的事情时，我仍然感到无从下手。我酗酒，即使我根本不想喝，我暴食——这就是我自我安慰的现状。我没有女友，没有真正的朋友，和世界上的任何事情也没有联系。

“最糟糕的是，我开始收集一些连环画。这感觉起来很悲哀也很古怪，而我意识到自己患上了某种严重的储藏癖。有一天我猛然醒悟过来，意识到自己选择的是一条阻力最小的捷径，即专注于自己的大脑而并非内心。我豁然开朗。我卖掉了自己所有的连环画——这并不是让自己感到舒服的决定。我参加了一个交友活动，即使每一次约会我看上去都像一个傻子，但是我还是出去了。久而久之，我感觉自己像个正常人了。坦白说，比正常人更多点，我感觉自己是个男人了。赚钱从来都不是问题，生活才是。这条道路虽然艰辛，但它通往了真实的生活。”

对于一个聪明人来说，有无数的可能性使他轻微自我膨胀，趋向傲慢、自大和病态的自恋。同时，他感到受轻视、自卑、无助、无足轻重的概率也会大致等于上述情况。当他从自大跌入自卑时，那种他不经意间流露出的对世界嘲讽或揶揄的微笑瞬间将转变为痛苦难抑的表情。

聪明人之间的通力合作或许能减轻这种痛苦，但聪明人并不总是意气相投。占据世界人口15%的15亿人口并不完全属于一个同质群组。他们互不相同，千差万别，虽然有些人擅长计算，有些人富有想象力，有些人则擅长抽象思维，但是他们绝对不可能是兄弟姐妹。

有些聪明人也许极度地自私自利，而另一些聪明人则对人类同胞心怀慈悲。有些聪明人被焦虑折磨得寝食难安，而有些人则基本不会感到焦虑，并且怀疑友人抱怨的焦虑是否属实。有些聪明人并不会体会到任何不寻常的意义危机，生活带给他的心理意义体验伴随着某种思维定式，让他不了解为什么某些人会围绕着构建意义而狼狈不堪——而另一些聪明人则终日与各种严重的、长期的意义问题缠斗不休。聪明人遍布天南海北。

他们发现有时大家意见相左，有时又在中间地带，遍布各行各业，性格千差万别。作为一个聪明人俱乐部，门萨表示：“除了高智商以外，聪明人的性格并没有什么共通之处。从职业来说，跨度也相当惊人。门萨有教授，也有卡车司机，有科学家，也有消防员，有程序员，也有农民、艺术家、军人、劳工、警察、玻璃吹制工等不一而足。”它会持续囊括更多的不同类型的人。

除了天资以外，并没有什么特殊的纽带能把这一群人聚集在一起。就好比个子高的人不会因为身高而亲密无间一样，聪明人也不会因为智慧而关系融洽。就如同那些个子高的人面对的某些特定问题一般，比如他们需要小心风扇叶子、低矮的门庭，还有得忍受“你打篮球吗”这类问题——聪明人也会面对类似的尴尬。但是就算他们所面对的问题是类似的，也并不能让他们成为一个共同体。

你遇见的聪明人并不一定是朋友或者志同道合之人，也许是所持意见与你完全相左之人，他们也许是你的敌人，给你带来更多的痛苦。许多聪明人都渴望建立一个属于他们的社区，即使他们认识到彼此并不能完全默契合作，即使他们痛苦地意识到虽然他们支持人道主义协会，却不能取悦众人。他们心想：其他聪明人可能组成了他们设法投身的社区，然而实际却非其所想——这既是另一种膨胀，也是另一种消解。如果没有这类社区，你将再一次变得奇异和渺小。

怎么做才是最快捷易行的答案呢？这就好比你花费更多的时间在构建意义而非管理情绪上一样，你希望意义压倒情绪和个人认同。你想方设法地构建意义而并非把自己放在一个合适的位置上。你既不在天平的这一

边，也不在那一头，你仅仅是芸芸众生中的一员而已（这已然足够），这就是最简单易行的答案。

本章问题

1.你经历过这种“神-虫”同体综合征吗？

2.你认为该如何治愈或改变这种认知？

3.你是倾向于“神祇的一方”（妄自尊大），还是“虫豸的一方”（软弱自卑）呢？

4.如果你滑向一个极端（或者另一个），你认为是什么原因导致这种倾向呢？

5.如果你不想再被这种矛盾的情绪所左右，你想成为哪种类型的人呢？

第15章　把握生活的意义

如果你是个聪明人，具备抽象思维，评判存在主义意义，以及评判宇宙运转规则的能力，那么你将会比常人遇到更多的意义危机。但假使你能认识到意义的确切本质，那么意义对你而言就不再是棘手的问题。

你最终会不再追求那些与实际情况不符的希望，习惯于通过日常需求构建基于价值的意义，不再执着于寻找意义或是守株待兔般地等待意义来临。最终，你会成为生命中意义的主宰，认识意义的确切本质能够缓解抑郁，并且能解决我们迄今为止讨论的大部分问题。

自然心理学对意义的定义如下：意义是一种最重要的、几乎纯粹的心理感受。当你目前的性格具有一种能与意义共鸣的属性——也许是正义感，也许是海洋性格，也许是综合性格，也许是某种重要的体验，也许是一种愉悦或快乐的体验——这都能让我们感到生活具有意义。这就是关于意义的心理体验。此时此刻，我们会觉得生活是重要的、有意义的、顺利的等。

因为人类并不具有将上述情况认定为意义体验的训练，也并不具备强大的意义词汇量，所以我们通常注意不到我们有过意义的心理感受。我们或许会花一个下午时间漫步在法国小镇的后街漫步，或许因为某些情感被唤醒，或许我们开始相信这个下午是一个有意义的心理感受。我们都经历过这样的体验，但是我们不知道如何去标记或去相信诸如此类的感受。因此，我们不经意间错过了许多意义的心理感受，并且从某种程度上不信任它们。

你或因有事前往那个法国小镇，但无意中感受那种意义却仅仅在于一次偶然的邂逅。抑或你之所以享受那个午后所感受到的意义，是因为你主动决定前去旅游，并且隐约认为去那儿将激发你关于意义的心理感受。这完全没有任何担保，全凭个人直觉，你预订了前往法国的旅行，并将这次旅行作为构建意义所付出的尝试，并且最终你也感受到了意义所在。第一种情况下，意义是不期而至的。而第二种情况下，你有计划地到达那里，通过付诸必要的行动将个人意愿转换为现实，你构建了意义。

接下来，我们回到意义作为一种评价方式的角度。为什么我们不认为某种特定的心理感受是有意义的，即使在它有意义的情况下？我们之所以不认为这种体验有意义是因为我们认为生活本身就毫无意义，充满了欺骗、虚假等。倘若我们评价所有的心理感受都比照这个负面评价，那么很不幸，我们就会习惯性地认为所有的感受都是无意义的。有一句箴言曾说过，对于一个虚无主义者来说，没有什么是有意义的——因为这些人一开始就将生活定性为无意义的。

不妨看看下面这个类比。如果因为你经历了太多的痛苦，或者经历了太多次失意，因此认为生活中没有什么东西可以真正让你感到快乐，之后你会否认那些本来有机会提供意义的体验是愉快的。你会持续不断地给自己泼冷水。因为我们比照着自己对过往的评判而体验生活，我们如何会认为生活是有价值的呢？如果评判是负面的，那么也没什么事情能让我们觉得是积极的。许多被贴上“抑郁精神障碍”标签的病症实际上是由长期对生活的负面评价所引起的。

为什么你会如此苛刻地评判生活？或许是因为你自小缺爱，或许是因

为历尽谋生的艰难，或许你从未找到过心灵伴侣，或许你看到了太多好人恶报、坏人得利的现象，或许你难以企及自己的梦想和目标，又或许你希望从生活中获得更多——从生活本身，从他人身上抑或从你自身。加上所有我们之前讨论过的聪明人遇到的危机，相比认为生活有价值，我想你可以看到将生活定性为欺骗更加简单自然。

许多人依照着这种方式评判生活，却丝毫没有意识到自己居然做了这样的选择甚至没有意识到这样的选择贻害无穷。而自然心理学的追随者们构建意义的方式之一即是拒绝负面评价生活，即使他有无数这么做的理由。即使你有充分的理由认为生活充满了欺骗，但为了感受生活的意义，你也必须积极地评价生活。你必须认为生活是有价值的，那么你的努力才有价值，而最终你才会有价值。你能以积极的方式评判生活吗？即使你曾有一段失意的过往，抑或你认为生活徒劳无益。这是你必须向自己确认的问题。如果一切顺利，无论如何你也要站在认为生活有价值的一方。

如果你对生活的评判是消极负面的，抑或你认为除非生活看起来就像x轴——公平，提供给你y轴——成功——你认为这是一场骗局，那么你将不会产生任何有意义的心理感受。如果你自认为可以住上城堡，那么村舍在你眼里能有多吸引人呢？如果你本意是做一个伟大的作家，那么你如何能从一些扎实的段落中提取出意义呢？当你希望从生活中索取的超出了目前生活给予你的，或是生活能够给予你的，那么你所得到的意义感受或许将低于你的预期，或者对你不够有益。

这并不等于说自然心理学的支持者就安于现状。相反，当他竭尽全力对这一切做出评估时，他深思熟虑，认识到自己亟须克服的困难是个人的

性格、欲望、思考习惯，以及恐惧。因为他知道如何评判生活，如何感受体验，他的评判是否能给予他持续的动力，根据他慎重选择的工作所带来的原则和努力，他的评判决定了他是否厌倦眼前的生活。也许仅仅是也许而已，他可以想到解决的出路——那就是他站在了肯定生活价值的一方。

由于我们人类总能屏蔽掉一切令人沮丧的信息，所以我们并不能完全意识到自己对生活的负面评判：无意义、欺骗、狡诈。我们日复一日辛勤耕耘着自家的小农场，或者每日上班，有意忽视自己内心的声音：生活是荒谬的。或许我们能从日常行为中一窥端倪：我们酗酒，服用抗抑郁药，幻想着复仇——我们敷衍塞责，而不是从这些行为中总结任何有逻辑性的结论。许多人，尤其是聪明人，对生活持有负面消极的评价和结论，认为这并不值得去注意，或者意识到这点可能会让他们尴尬，但他们拒绝承认自己对生活的贬低。

自然心理学的支持者相信，人们能够注意到这种心理的苗头是最好不过的事情，即使这会给他们带来痛苦。他知道如果他认为生活无谓且荒诞，充斥着欺骗和虚伪，那么他必将认为他的意义心理体验乏善可陈——他将它们认定为一无可取的体验。他甚至将这些心理体验视作生活充满欺骗的证据，以证明在全无意义的汪洋大海里除了漂浮着某种特定的偶然体验，别无所有。

如果，从另一个方面说，你画了两幅不同类型的画，在第一幅画里，你将生活描绘为一项计划，一种责任，让你自豪的机会，甚至是一场冒险，而不是一场骗局，那么你将发现自己时常能感受到意义，这种意义感受也在不断累积。此外，如果你抱有这种全新积极的观念，你会发现意义

不再是问题。为了让你自己自豪，你必须专注于体现自己的价值和原则，当你这么做了，关乎意义的问题将会逐渐消失。

下面与意义作为一种概念有关。人们，尤其是聪明人，能够思考和形成抽象的概念。他们不仅仅能够感到快乐，还能将快乐的感觉概念化。同理，你不但能感受意义，还能将意义概念化。

如何将意义概念化是至关重要的。如果意义并不是出自你的内心，并且需要通过四处寻觅才能获得，那么你只有一种意义的概念。如果你所认为的意义正如我所描述的一般——它是一种主观体验，有时不请自来，有时需要通过诱导才能出现，当它缺席时，我们应该试图创造它而不是寻找它，等等——那么你就会有一个完全不同的意义理念。毋庸置疑，你拥有什么样的意义观念关系重大——事实上，这完全主导了你将如何过好人生。

你诠释生活的方式影响着生活的方方面面——从你能从生活中获得多少乐趣，到你能多努力地体现自己的价值和原则。我相信我所推崇的意义理念，通过还原真实的情境和将意义交还于你，将让你更有计划地、更充实地、更快乐地度过每一天。

首先，切记，生活并不是为满足你的意义需求而存在的。它只会零星地给予我们一些意义感受。是的，我们努力构建属于我们的意义，并且我们也应该为此付出努力。但是这些努力未必就能得到肯定，往往我们不能得到充分的意义感受。参考如下情境：你发现现在的工作让你厌烦，每周60个小时的时间被无法提供意义体验的工作占据。你同时发现自己处在一段并不理想的恋爱关系中，那些与伴侣相处的时光并不能给你带来什么有

意义的感受。在这种情况下，一个人会将意义视作巨大的难题，因为他所有的时间都被那些无法提供更多（或者根本没有）的意义的感受所占据。

其次，意义同样也是一道难关。一旦你忧烦于某种需要让你感受意义的体验，那你可能会降低它给你带来心理体验的可能性。比如，你突发奇想决定创作一部小说。你并没有考虑这部小说是否会产生意义——然而你就开始写了。这种体验极有可能带给你意义的心理感受。然而，如果你渴望获得意义，有意识地将创作小说作为你构建意义活动中的一项，并且你希望通过该活动获得意义心理体验。讽刺的是，在这种情况下，你获得意义的可能性并不大。强求一项活动产生某种意义，反而不太可能感受到它实际产生的意义。

你希望构建意义，但你并不希望自己对意义的要求成为你前进的阻力。这与其说是一种悖论倒不如说是某种人生观。你可以寄希望于某些事情给予你感受而不是强求这些事情给予你感受。你可以希望假期因为即将到来的日光浴而令人愉快，而不“需要”证明假期是愉快的。如果恰巧度假过程中阴雨连绵，由于你并不把旅行的意义和日光浴捆绑在一起，所以你仍然能够感到假期的美好。同理，你可以寄希望于某种特定的意义机会产生意义体验，而不附带任何需要其产生意义体验的要求。

你不能简单强求人生体现意义，你也无须如此强求。相反，你应当自觉认定哪些努力可以视为基于价值的构建意义行为，然后你要让自己放松一下。这种内心放松是一种哲学姿态，可以如此诠释：“我决心做这件事，是因为我认为它很有价值，至于结果如何，谁知道！”构建意义是一个选择过程、评价过程、行动过程——不管发生何事，顺其自然、坦然面

对。这就是构建意义的要义所在，你记住了这一点，就会因自己对某件事的正确估判、毅然抉择和切实行动油然而生一种自豪之情，哪怕你偶然无法从行动本身体验到意义。

从这个角度来说意义的确是一道巨大的难关——在我们运用诸如“构建意义”的短语的同时，我们真正倡导的是一种特定努力，因为我们不能保证会有一个特定的结果。自然心理学的支持者权衡了自身的价值观和人生观，便一心以意义为导向，付出必要的努力，然后才如释重负。自然心理学认为：人类生来就是为了体验世间万事万物之意义。我们之所以倍加自尊，是因为我们遵循了自身价值观和原则，由此感受到一种意义，而不是无缘无故顿悟这种意义。这是自然心理学的前提。换言之，我们时刻注意构建的基于原则的意义是最宝贵的意义。这种意义观颇有指导作用，聪明人可以利用它来应对上文所说的挑战。

本章问题

1.自然心理学认为意义主要是一种主观的心理体验。如果你赞同此观点，你认为它对生活有什么样的意义？

2.如果你不赞同这种观点，那么你的观点是什么？

3.你的观点对生活有怎样的启示意义？

4.如果你赞同创造一个强有力的意义理念十分重要，那么你认为这个理念是什么样的？

5.如果你觉得自己当前对生活的评价是负面的，那么，你愿意在何种

程度上重新评价生活，采取更正面的眼光来看待生活？

第16章　构建日常意义

自然心理学认为意义主要是一种主观心理体验，而一个人对意义的认识和人生意义的评价则绝对影响这种体验。赞成这种看法自然会导致一种认识，那就是你能够构建意义或者至少在很大程度上影响意义的实现。如果你赞同上述看法及其相应结果，而且也赞同意义的构建及坚守实际上重于一切，则由此可以认定你希望在日常生活中构建意义。以下15点建议供意义构建者参考。

自我定位

你每天需要做的第一件事就是根据意义的需求调整自己的状态。或许你每天一开始就为日常事务发愁，为隐约出现的成堆事情坐立不安；或许你一开始就瞄准当天的工作和日常主体活动——与其如此，倒不如花片刻时间打内心里问自己：“今天我打算从哪里开始寻找意义？”

你审视全天的日程，慎重地做出了在哪些方面可赋予意义的决定。这个故事听起来像：“我先花一个小时在打理家族事业上，随后在上班过程中秉承着这种平静的态度，对我来说今天大部分的工作算是平淡无奇，除了和比尔开的早会，我愿意全心投入并且志在取得成果。回家时我更平静了，之后令我感到有意义的是一个愉快的假期和烹调时带来的愉悦，随后我花了一个小时打理自己的生意，花了10分钟和姐姐通话。最后的有意义的事情在于优质的睡眠，我像个婴儿一样平静地熟睡！”只要你通读以上，你会毫不犹豫地考虑这么做——最终，你将根据你所认为的意义有效地调整自己的行为和态度。

坚持主要的晨间练习

在一天真正开始之前，坚持不间断的“动态”或是“静态”模式的意义投入是你每日晨间首要之事。通过这种方式，你将构建意义视作一天的头等大事，而如此经年累月的努力积累了意义资本，很大程度上让你避免了意义危机。

虽然“静态”与“动态”模式间的区别是人为造成的，但是下面你将明白我的意图。“静态”模式或许包括打坐冥想、步行禅修、太极、瑜伽，它们在某些方面和“动态”模式相重合。“动态”模式包括创作小说、创业、制订康复计划、制订焦虑管理计划，等等，它们也在某些方面和“静态”模式相重合。

你可以选择未来任何有意义的机会，每天上午第一件事就是对它进行练习。久而久之，这就会成为一种意义投资场所，让你每天按部就班、持续不断地投入。

以最艰巨的意义挑战为目标

你将创作小说、创业、服务他人视作最大的意义机会，但同时，保持冷静，应对毫无意义的工作，处理后天人格某方面的弱点也是你最艰巨的挑战。请正视这些意义挑战，之后逐一解决。

如果你目前最棘手的问题是，你有宏图远志，但是你的思想和行为却无法与你的目标相匹配，那么你将慎重考虑如何让自己的思想和行为与目标相契合。你每天都在考虑将如何应对这一问题。这或许听起来像是“我希望创建一个我梦想了15年的非营利机构，今天我会设计出许多方案来满

足这一目标的实现，并且时刻提醒自己思考它们。创建非营利机构的第一步就是购买一些关于公益的指导丛书，然后和吉尔聊聊当初她是如何创建非营利机构的”。

除了每日都抓住意义机会，你还需要对抗最艰巨的意义挑战，而不是有意忽略它和拒绝思考它，之后宣布自己将如何应对今日的挑战。

审时度势，构建意义

每天自有特色，每时自具背景，因此眼下既丰富多彩，又困难重重。应当根据具体情形过好每个具体的当下，力求活得富有特色。

或许对你而言，在超市门口的长凳上坐两个小时并没有什么意义。但是如果正值意大利小镇的旅途之中，你花了两个小时坐在一间杂货铺前的长凳上，那么就出奇地有意义。这是两种完全不同的环境。相同的行为也许在一个环境中可以激发意义心理体验，而在另一个环境中则不。创作小说刻不容缓，你无论如何也得完成它，但是如果你的孩子摔倒了，擦伤了膝盖，那么停下手边的工作照顾他则是当务之急。

下午三点当你的上司以粗鲁的态度苛责你，比平常多了几分刻薄，你可以选择自我辩解，也可以选择保持沉默。每一种环境都有其具体情形和特点，你必须审时度势，因时因地地构建意义。生活由一连串的情境组成，在我们构建意义时，不仅仅要遵守类似“我们应该如何生活”的抽象原理，而且要审时度势，顺势而为。

展望未来

一天中时刻留意悄然临近的时光，并自我暗示应如何把握这宝贵的光阴——如何处理五分钟后的会议，如何安排午餐时间，如何回复一封棘手的邮件，每个早晨你应先审视什么是重中之重，然后做出决定。之后随着时间的推移，你需要审时度势，做出新的选择。

如同我之前描述的许多行为一般，“留意”和“提醒”也不过耗费片刻时间。这并非一种劳神费时的举动，而是一种短时的自我提示，你可以提醒自己接下来需要冷静和果决，或者需要特别留心或是闲适一些。在短时间内，通过多稍加留意当下形势及未来形势，你便能构建意义。

安排空闲时间

你要记住，空闲时间未必是无聊的时间。当你认为这两个小时无事可干，或可任意消磨时，那么你需要像安排其他时间一样，稳妥、细致和认真地安排这段时间。

你可以凭着性子将时间花在一些无关紧要的事情上，但有时，这并不是你理想中安排时间的方式。如此安排时间只会让你无聊和沮丧，并且可能产生微小的意义危机。我们必须像对待其他时段一样，妥善考虑空闲时间的安排。

从容度日

所有的深思熟虑和努力工作并不等于你将失去轻松自如的生活方式。实际上，只要你如自然心理学的支持者那样面对生活，那么你大可轻松自在，无忧无虑，一方面，你知道如何呈现自己，为自己的所作所为感到自豪。另一方面，你明白自己并不需要每时每刻、全心全意地投身在有意义

的事情上。从这种程度上来说，你得到了两全之策：你对人生规划了然于心同时你也避免了为了获得意义而时刻挣扎。

某个特定的一天，你可以先处理规划中有意义的事情，然后再做任何你想做的事情，之后再做几个小时计划中的事情，其后便可无牵无挂，高枕无忧了。由于你并不觉得自己像个搜寻者一般，对意义进行无止境地探索，所以在处理许多问题上举重若轻，游刃有余。实际上，你可以每天匀出一部分的时间享受生活的悠闲自如。

体验生活

你不必把所有的时间精力都投入到创业、创作小说、服务他人这类有意义的活动中。你也可以在某些特殊生活方式上构建意义。即，你可以选择某种生活方式：比如，沉着冷静、热情开放，等等——在这些方面投入精力，构建意义。

某一天，你默默决定下午的唯一目标就是保持冷静。当你面对接踵而至的一连串压力，你告诉自己冷静面对是最有效的方式——那么保持冷静就是要务。或许这意味着实施焦虑管理技巧，使思考的方向与目标相契合。但随着下午工作的展开，这都是关于情绪上的管理而并非实际行动——保持冷静。切记，比起慎重采取某种行动而言，个人所呈现的态度更是构建意义成功与否的重要条件。

以有助于你的方式思考

你得不断地处理认知上的事情，才能使思想与意图相一致。这种事情有日常的一面，亦即，你每天都得确保脑子里所想于己有益，若于己无益

则加以抵制排除。

比如，你准备通过创业来构建意义，你听到自己内心的声音：“天啊，这要做的未免也太多了吧！”此时，你必须立即摒弃这样的想法，提醒自己如此想于己无益。你必须采取一种有助于你实现目标的想法，比如，“好啊，我该先做什么呢？”

当这种于己无益的想法出现的瞬间，我们就应该采取上述的态度。这样的小窍门可能三言两语无法解释，但如果你习惯这种做法，或许仅凭数秒，你便可注意到某种想法对你无益，用真正有益于你的想法取而代之。

以有助于你的方式行动

为了使自己的行动和目标相一致，你需要采取一系列的行动。每天你都需要面对两种行为模式：你的行为和目标相匹配；你的行为和目标不匹配。

比如你正在创业，需要某个网站开发服务的报价。你需要联系三个人。显然，当下有利于目标实现的做法是准备问题然后联系这三个人。然而很多人会选择做一些无关紧要的事情来回避焦虑的产生。

他们会告诉自己需要联系五个人而不是三个。他们会告诉自己需要成为该领域的半个专家，在给其中某人打电话之前预订了三本书。他们告诉自己即使他们无法成功执行该服务，他们也会参加一门课程看看自己能否学习如何执行这一任务。他们并非做一些眼下应该做的事情，比方说联系那三个人，而是做一些无关紧要的事情。

每天，我们都必须保持警惕，不再自欺欺人，避免行为和目标不一致。

充分利用你的有效人格

请记住，我们拥有一种自己也不甚明了的先天人格、限制自由的后天人格，以及保有一定程度的有效人格，通过它们我们保持了自我意识，制定了能够实现意义的目标，彰显了自由。

每天，你需要充分发挥自己的有效人格，借此认识到生活目标。如果你退守到自己的后天人格，以一种生硬、刻板的方式度日，那么你将重复过往的失败，继续那种焦虑、忧伤和效率低下的生活状态。

如果你每日自我提醒突出自己的长处、才智、自由，那么你意识到个人目标的机会就会大大增加。无论你是否认为有效人格能体现最佳的自我、最高的自我，等等，它都将会给予你意义。如果你不能在日常生活中体现自己的有效人格，那么你也不能成为理想中基于价值的意义构建者。

审视意义机会

一旦你制定了有关意义机会的清单，上面罗列着各种对你至关重要的事情，抑或与你概念中基于价值的意义构建相符合的事情，那么请每日或定期检查这份清单。试着做一些你近来不曾尝试过的事情，或者那些你一直回避的高居清单首位的事情。通过检查这份列表，你提示自己所有可供利用的意义机会——几乎等同于意义助推力。当然，首先你需要制定一份意义机会的清单。

人类将以下15项中任意几项或是所有的作为意义机会：爱、善举、创造力、优点、人际关系、职责、实验、快乐、自我实现、服务、事业、满足、道德行为、成就和欣赏能力。当然，你的清单必须由你来决定。养儿育女也许是你亟待解决的头等大事，但是却并没有出现在你的清单上。实现目标比起获得爱情对你来说更重要，反之亦然。请反省自己是否需要抓住遗忘或回避已久的意义机会。

防止意义流失

当意义流失发生的时候，你必须尽快采取行动。当你偶然碰见你的兄弟，他提醒你你目前的工作赚不了什么钱，并且会遭遇经济上的极大压力。这无异于对你当头一棒，如果你把这些话放在心上，那么你会发现，你目前的职业似乎失去了其应有的意义。

从这方面说，你需要处理情绪上的困扰。但是你同样需要应对意义危机，以谨慎的态度重塑意义。这听起来像是，“的确，写诗赚不了什么钱，但我是一个诗人，这就是我存在的意义。”抑或，“从事公司法的相关工作会比从事法律援助工作得到更高的薪水，但是通过帮助他人我感到了工作的意义、个人的价值。”每天我们都会遭遇意义的流失，所以解决相关问题刻不容缓。

应对特殊的环境

当意义开始流失时，你不仅仅应立即采取行动，你还应该对周遭环境的变化和突如其来的打击保持警惕，因为这很有可能影响你对意义的态度。

比如，出于对上司的喜爱，你默默忍受着目前的工作。但是当一个更严厉冷酷的新领导驾临时，这对你无异于当头一击，甚至会让你失去工作的机会，即使它曾给你带来有意义的心理体验。当这种情况出现时，你也必须立即着手处理。

时光流逝，并无起落波澜。但当有一天，这些突发事件发生的话，你就需要着重考虑其现实状况，并考虑如何补救和挽回这种状况。也许这只是认知方面的工作，或许你需要行动起来。这种构建意义的概念包括：一旦该类状况发生，立即采取必要的措施来应对意义危机和意义挑战。

行动

生命不止，行动不休，倘若你的目标（如果你同意它是你的目标的话）是从事有价值的意义构建工作，那么你实现目标的过程可概括为：做正确的事情。“正确”这个词在“做正确事情”中并不完全等同于“道德”，而意味着一些更复杂的事情。这大致可以翻译为在你目前的环境中，以从事合理的工作作为自己的事业。

这听起来像是：我认为生活是一项浩大繁复的工程，有时我过得很快乐，有时因为工作精疲力竭，有时我从假期中收获意义，有时我努力满足自己的好胜心，有时我停下一切抓住出乎意料的意义机会，等等。我每日需要做的就是认真管理这项复杂的工作——我生活的计划。”每一天都是你计划中的另一天，这就是你的生活。

如果有一种平稳、常规、重要的、可用于应对棘手困扰的良策，那就是构建日常意义。这就是你需要完成的艰巨而重要的工作，哪怕意义转移

了———这也是我们下一章中需要讨论的主题。

本章问题

1.日常构建意义和处理棘手问题之间的关系是什么？

2.我们刚才讨论了思想如何忧虑、体面活如何难找、内在交谈却自寻烦恼、想做契合志趣的事却又无法找到等挑战——其中哪一种能以日常构建意义的方式获得改善，你能否从中加以认定？

3.你会选择哪种晨间练习？

4.我已描述过以晨间意义确认作为一天的开始，那么对于以相同的方式结束这一天你怎么看？

5.你认为我们日常构建意义的障碍是什么？

第17章　接受意义的流动性

应对由聪明所产生的问题的方式有许多，我们需要有的放矢、对症下药地解决各类不同问题。重视意义以及从事有价值的意义构建工作是其中一种重要的解决方式。在之前的章节中，我提供了诸多关于如何构建意义的建议。在这章里，我将继续未完的谈话并探讨如何应对意义转移。

自然心理学一开始就将意义定义为一种主观的心理体验，这无疑给大多数人泼了一盆冷水。但伴随着这冷酷的开端是另一种主张：如同其他的心理体验一般，意义是可以定期获得的。它进而声称人们可以形成一套关于意义的有说服力的概念——你自己关于意义的定义，有助于你对生活做出坚定的抉择，包括选择一种引以为傲的生活方式。意义的产生是自然而然的，我们并不需要渴望那些可望而不可即的、宏大而深远的意义。

自然心理学的支持者是这么思考的：我感觉许多东西都能激发我对意义的心理感受。快乐、成就、自我满足、体验、知行一致，等等。每每念及如此，我发现虽然我迫切地渴求，但是获取途径同样至关重要。我并不倾向通过那种与我价值观相悖或令自己失望的方式来获取这种感受。我所处的地位可以果断确立以价值为基础的目标，去追逐基于价值的梦想，而同时又可以让自己享乐、自我满足以及感受任何能够从心理上感受意义的东西。

相比之下，这种自省要复杂得多，其复杂程度大大超乎“我想从事舞蹈生涯”“我信仰‘上帝’”“凡我所要，均能顺意”之类单纯的断言。但是这种内省是收益巨大的，它能够指引你按照自己的主张体验生活的意义所在。

如此说来，聪明人可明智地预测出从事什么工作对他是有意义的，他能理解意义和价值之间的冲突以及在构建意义的过程中导致消极懈怠的因素。聪明人能估量自己实际需要构建多少意义，并且掷地有声地反击“生活没有单一的意义”这一平庸的真相，“是的，生活充满了意义。”

根据自然心理学，如果一个人的环境给予他的机会太少，那么他可以采取行动改变所处的环境。他可以领悟自己对生活和日常的感受，他对意义之类的问题能够心领神会。他可以降低对重大意义的依赖，采取的方式是公开宣称：他所认定的意义理念以及他对人生价值的肯定这两种心路相结合产生了一幅马赛克似的富有意义的经历——这种马赛克似的有意义的经历本身就足以彰显意义。他可以降低自己的防御性，提高自我意识，改变思维习惯，在了解了生活是如此的复杂后，他才能更智慧地面对生活，而不是单纯地将生活简而化之。

坦白说，自然心理学的支持者们可以将这种以价值为主导的推动力转化为实际行动，而不需要考虑这些行动是否拥有最终的价值或者发挥真正的作用。比如，某人在一个星期二突然萌发了想帮助某些饥饿儿童的念头。他无须将这视为人生的意义，因为他明白根本就不存在“人生意义”之类的东西。生活的意义有很多，关于意义的心理感受也有很多，他只需要在帮助饥饿儿童的愿望上投入为数不多的人力资本，而不需要兼顾所有。

根据一般传统观点，你需要明白自己当下的所作所为是否比别的某件事情更为高尚，是否与这件事相吻合，是否遵循某种规定、原则或必要性。自然心理学的支持者明白这些担忧完全是杞人忧天。他知道价值观之间是冲突的，与周遭环境密切相关，有时说实话是对的，有时说谎话是对

的，有时适合去晒日光浴，有时适合携带武器，简言之，生活就是一副拼图，由数块无法完美嵌合的碎片组成。因此，他并不因为某些失真的完美主义而自寻烦恼，而是声称他会尽可能理智、谨慎、体面地拼贴属于自己的人生拼图。

关于在资助饥饿儿童上投入人力资本，他的内心独白是这样的：

“我并不确定自己的努力会有什么作用。同样，我认为如果我帮助那些孩子，他们便不再饥饿。现在，我意识到资助和帮助他们或许只是给这个世界徒增不幸，因为谁知道他们是不是良善之人，他们会不会与人为善。我知道我对他们的资助并不能保证给这个世界增添善意和美好。

“然而，抚养这些嗷嗷待哺的孩子是我内心支持的一种价值，并决意从内心加以认定，除非某种外力迫使我不要这样做。我一边如此行动，一边睁大眼睛，观察生活的种种荒谬与模棱两可。我刚才思忖着前述观点，并觉得它很有道理，所以认定帮助抚养那些孩子会让我获得一次心理感受意义的契机。即便没有，我也仍然认为帮助这些孩子与我关于构建有意义人生的概念是一致的。我预计这会让我感到意义所在，但即便没有，我也仍然认为这是值得付出努力的事情。”

的确，这段内心独白充满了讽刺和怀疑。但是这位自然心理学的支持者却对此一笑置之，因为他知道这是不可避免的。他充分认识到自己未必就能在心理上体验到意义所在。最终，如果他在资助这些饥饿儿童上所付诸的努力并不能给他带来原本希望应有的意义感受，那么他或许会稍感失望，甚至心灰意懒。但面对这样的结果，他并不感到惊讶，这种结果并不会让他怀疑自己对生活的态度。他知道自己只是猜猜而已。他选择了一种

决意遵循的价值，对遵循这一价值会有怎样的感觉也预先做了掂量。就算这一猜测不对，也只能如此。

他同样意识到资助饥饿儿童的意义眨眼间瞬息万变，意味着这主要是一种心理感受。他或许获悉自己罹患了无法治愈的癌症，除了死亡他无暇考虑其他。他或许了解到这些孩子们是他所藐视之人的后代并且发现帮助他们的想法不再吸引他。他发现自己试图提供给孩子们的食物正在被转移，现在看来乐于助人的理念失去了其应有的光彩。这并不是说他不想帮助他人了，而极有可能意味着他终止了帮助他人的愿望。

他有时或许自欺欺人，竟然相信某件只是隐约想得到的东西会有价值？这自不待言。比方说，他真心想在自家屋子里到处点满耀眼的灯火，原因无非就是小孩子希望看到这些漂亮的灯光。他或许会臆造一种价值来证明自己的愿望具有合理性，宣称街坊邻里会因灯光的改善而更加安全无虞，或者干脆断言灯光之美本身就值得费这番人力物力？这自不待言。然而，既然信奉自然心理学，即便在他悬挂万盏彩灯之时，他也会不停拷问自己的动机。最终，我们或许看到其所做无非是一个具备自我意识者常为之事——挂完彩灯，稍稍往后退，回心一想不免露出若有所思的微笑，刚挂上的灯就这样取下了许多。

自然心理学的支持者认识到关于意义的心理感受可以来自诸多不同的方式，也可以来自生活中各种微小的瞬间：比如瞥见途经的破败城墙，来自人行道上交错的光影，驾驶时沿途的风景，听到某个小窗传出的断续的歌声，以及一切的所闻所见所感。他们会因为胜利、调情、幻想，从而感觉自己受到欣赏与喜爱而情不自禁地感受到意义的所在。同样，当意义停

止流失，他们也很容易体会到意义：当他们在漫长的失业后再找到工作，当他们选择恢复而并非沉溺，当他们不畏强暴，顽抗到底。许多体验都能给予他们心理上的意义感受。

自然心理学的支持者认识到有许多重大的意义机会、意义冒险、意义活动，比如选择职业、爱上某人、发挥潜力、服务他人，等等。但他也知道无穷多微小的意义机会、意义冒险、意义活动存在着：从制作个人生日卡片，到欣赏云开日出的美景。不管大的刺激也好，小的刺激也罢，都影响他关于意义的感受。他的意义理念是由他关于意义的感受而形成的，他并没有忘记将他预想中那些数不胜数的微小事件所囊括，因而他知道抓住最后一缕阳光仍能弥补失落的一天。

自然心理学的支持者认为有关于意义的挑战是无法避免的。即使天空是多么澄澈透明，也仍然酝酿着不期而至的暴风雨。他每日都在管控着自身与意义之间的关系，这并非没事找事或自寻麻烦，而是不愿因一场猝不及防的意义危机而傻了眼。他知道在意义的范围里如何主动积极。他知道如何思考、辨认、抓住意义机会并且防止意义流失。他审视着自己一手制定的意义概念并妥善确认在评判人生意义这件事上既不过分吹毛求疵也不过分负面消极。从某种程度上说，他这么做完全是为了将意义危机扼杀在摇篮之中。

在他做出计算、评判和决定的同时，自省对于结果的成败至关重要。比如他决定创作一部构想多时的小说。他预想创作小说是一件有意义的事情，是“激发有关意义的心理感受”的一条合理途径。但是如果他在创作小说的同时，每天都无法摆脱一些动摇其努力的想法，那结果会是什么样的

呢？这种自我纠结对于感受意义和构建意义究竟意味着什么呢？

比如在每个写作阶段结束后，他阅读自己所写的文字，审视着眼前的手稿，内容可谓好坏参半。他可以选择说：“还不错嘛！”或是：“天，简直不堪入目！”如果他如后者这么说，那么写作对他而言就逐渐失去了意义，放弃是迟早的事情。经过一段时间这样的自我抨击后，他将不认为写作富有意义。从自然心理学的角度来看，我们会考虑选择有益于自身构建意义需求的自我对话，而这也是我们应做的关键选择。

就如同他选择使用支持其为意义努力的语言一般，他选择与他生活评判相一致的语言。比如说他认同了生活的价值，并对以价值为导向、充满意义机会的生活倍感乐观。“哇，我必定是彻底误解了何谓意义——人生竟然显得如此空虚无聊！”在某个阴郁沉闷的日子，在一生中人人必然要忍受的这样一个日子，他应当同样感悟到：上述内心独白或许对自己并无好处。如果生活逐渐失去了意义，那么颠覆你对生活的积极评判是毫无意义的。对于这种普通的、完全可预测的意义发生，这种反应未免也太大了。

假使你不自觉地负面评判生活，假使你感觉昨天是糟糕的，今天是糟糕的，明天也很有可能是糟糕的，假使你贫困交加、咳血、身陷囹圄、形影相吊、遭遇围困、无望无助，这该如何是好？面对如此状况，要求你构建意义，选择生活中有意义的事情难道不荒唐可笑吗？比起那些艰涩难懂的哲理，难道你不更亟须药品、金钱和朋友？比起那些苛刻、自我反省式的生活规则，一部爱情电影，一扎啤酒，一个美梦不是更让你舒心吗？难道自然心理学在你面对各种生活的窘境时起不到半点作用？

事实上，自然心理学意义重大。在帮助人们面对所处困境这个层面，自然心理学丝毫不亚于任何流派的哲学和宗教，而这一切都是建立在自然心理学提供了切实可行的方案从而深化意义感受、倡导某种能够让生活更愉悦和富有意义的行动的基础上。可能存在如下一类情况：某人日子虽然过得千辛万难，他恰恰可能获益于一种尊重残酷现实并提出相应解救方法的哲学；如果此人十分聪明，对其他解决方法又能了然于心，那他就更属于能获益于前述哲学的那一类人了。

这并非说我们大家再也无缘将意义派上用场——这种意义恰恰能够推动一个人的成就，使之超越眼前；能够深化其修养，提升其身份；更能够使升华后的自我获得更大的安慰，从而忘掉“人生苦海无边、死亡难免”这种恐惧。

我们不把意义视为一件丧失的物品，也不把它当作遵循宇宙规律而得到的回报。相反，我们认为意义是一种通过各类刺激作用于自身而激活的结果，同时觉得自身获得那些刺激就是一种感受人生意义的途径，虽说这种途径未必是十拿九稳，但一定行之有效。

通常来说我们会选择如下刺激：约会，如果亲密关系能让我们感觉到有意义；漫步小镇，如果小镇的景致能让我们感到有意义；努力的一天，如果努力能让我们感到有意义；观看纪录片，如果主角让我们觉得有意义；开始一段勇敢的冒险，如果勇敢的冒险让我们觉得有意义；参与一项以价值为基础的行动，如果有价值基础的行动让我们感到有意义。即使某种特定的信仰、行动或者活动的实际意义转移了，我们还是会这么做：我们一往无前，面对那些无可避免的意义转移，迎难而上。

一位自然心理学的支持者曾这样表述过他对意义的理解：他理解中意义是一种什么类型的事物，它如何受到影响，它是如何获取的，它不是什么。他认为自己也许会花一整天时间在大自然中体会意义，但他同样知道自己也许不会这么做，因为无论从自然的概念还是某座特定的峡谷来说，它们本身都是没有任何意义可言的。他终于明白这就是所谓的意义，所以当某天置身于大自然中，没有感受到原本期待的意义而感受到刺骨的寒意时，他也不会因此大惊失色。他欣然接受了世界上没有纯粹的体验，也没有绝对的意义，更没有成功的保证。

首先，他认识到生活没有单一或终极的意义。生活只有如下的意义：心理上的意义感受，转瞬即逝的意义，对意义最美好的猜想，关于意义的构建概念，个人对生活意义的评判，等等。这对他来说也许是个坏消息，也许是个好消息，但无论何种情形，聪明如他已知道这就是意义的真相。对于如此真相，他欣然接受，并且在意义的范畴内做出慎重选择，让自己拥有更好的机会，创造一个真切的人生。

本章问题

1.请用你自己的话描述为什么意义转移是不可避免的。

2.你将如何应对不可避免的意义转移？

3.当其中一种意义转移发生时，你首先会怎么做？

4.如果真实是一个能吸引你的词，你会如何定义它？

5.在你努力应对各种挑战的过程中，以价值为基础的意义构建是如何

发挥其作用的？

第18章　锻炼你的大脑

在本章中，我希望你能花一些时间思考和写作。如果你愿意的话，你可以在脑中做如下锻炼（练习），这些努力对你来说大有裨益。但如果你参与到这些练习中，并写下你的答案，效果或许会更好。我的目标是让你体验自然心理学的原理和实践行为是如何帮助你应对这些棘手的挑战的。我希望你能在自己写下的答案中获得启发。

思维方式转变

首先，请描述以下三个概念的不同之处：

·寻找意义，

·等待意义，

·构建意义。

以价值为基础的意义构建

如果你想拥有一个切实可靠的生活，那么你的目标就是充分地构建意义并且使意义和你的价值观相契合。想象一下阳光普照、有点百无聊赖的一天，任何事情都可能会激发心理上的意义感受。这种不请自到的意义，对于你遵循自身价值观和人生目标取得的进步意义而言，只是居于次要地位。短语“以价值为基础的意义构建”代表了你希望如何激发心理上意义感受的慎重判断，而并非激发这些体验的必要条件。

但是，努力构建以价值为基础的意义是严峻而富有挑战的！你一时起意时并不容易做出正确的选择。当自由和安逸岌岌可危，尊重自己的价值观可谓困难重重。在惯常的要求和重复的思维下，想要逃脱或超越个人的后天人格不可谓不艰难。面对接连不断、毫不停歇的真实生活场景，支持哪些价值观，可谓一项重大的议题。

用你自己的话说，“以价值为基础的意义构建”概念代表着什么？在生活中，你如何将这一概念具体化。

什么是你生活目标、价值观和原则

你的价值观如何体现？你遵照自然心理学采取的一系列行动都清晰地表明了你的生活目标、价值观和原则，所以你明白自己想要支持什么，打算如何生活。通过惯常地审视自己的生活目标、价值观和原则，你将了解哪些活动能激发以价值为基础的意义构建。

因为我们具备思考、产生观点、评判一切的能力，我发现自己处于一种位置，那就是我们能总结出自己希望过何种生活，采取何种有益于得出结论的行动。我们能够决定自己希望支持某类特定的价值观，通过对这类价值观的支持（而并非其他方式），努力激发意义，我们不仅能确认自己的生活目标，还能转变或提升它们。

不妨花一点时间确定你的生活目标、价值观和原则。然后思考如下问题并动笔写出你的想法：你曾采取过哪些对你生活目标、价值观和原则有帮助的行动？

保持生活目标的愿景

关于如何度过自己的一生，你胸中自有沟壑。但是你会将其置于何地以便及时参考和提醒自己的初衷？你以撰写一份小的生活目标声明为开始，以此提醒自己的生活目标。但假使你与你的生活目标渐行渐远，你将如何回到正轨？

心理主观性

自然心理学将人类经验的现实作为出发点，我们不仅受其影响，并且昭示着我们并非某种特定的程序设计，依照指示行动的机械化生物。相反，我们是一种复杂的生物，能以一种动态、交互的方式体验生活。心理主观性是概括“动态性”和“交互性”的最佳方式。

人类生活是由一连串的心理体验组成的，人类是一种与特殊的、主观的、变化的个人现实密不可分的生物。鉴于我们的现实如此，对于既存的一切事物均必须通过人生的心理体验来加以过滤这一事实，你该如何把握？

防御性

限制自我意识的正是防御性。自我意识给予我们机会让我们了解心之所向，但是防御性却遏制了自我意识。有时，自我意识会受到某种需求的强烈遏制，这种需求正是为了规避混乱、不愉快、痛苦的现实。防御，是人类自我保护的需求。

这个词并非仅仅体现负面效果。在你处理一些自认为有价值的事情时，你或许需要借由防御性来降低其中的风险——你之所以降低风险是为了让自己能够承担这些风险。防御性是一种丰富和完整的理念，与自我意

识和心理主观性一样，有着相同的复杂性，这种复杂性在人的各种身心状态中并不罕见。

请花几分钟时间描述一下防御性的本质——防御性在你身上是如何体现的？

思维习惯

在心理主观性、保持生活目标的愿景和防御性这几种概念之后的是思维习惯。由于在短时间内彻底改造人类本身可谓天方夜谭，我们人类能不断重复自己，而对目前状况鲜少考量。

通过将自然心理学中我们称为后天人格的遗传特征和生活方式两相结合，我们很早即养成独具特色的言说和行事方式，养成对具体情形的反思性应对方式，形成自己的一套信念和观点，以及种种偏见倾向，同时也提升了焦虑水平及其极限，以及观察世界的种种方式。

一旦形成人格，我们即面临压力，不得不改变那些思维习惯。在自然心理学语境中，个体工作的一部分将会开始调整其思维习惯，以便成全其当下追求的理想自我。我们的人生很早即养成思维习惯，而这些习惯连同自身的防御性制约了自我意识，为此，我们的人生经验便超乎自然地变得机械，这是我们过于防御却不够开放的思维所致。

你的意义理念

自然心理学让我们知道我们可以放弃那些关于人生意义和生活目标的空虚谈话，而是去构建符合我们想象中的原则性生活的人生。

我们创立了一套机智、实用的关乎意义的理念，以此来应对意义主要是一种纯粹的心理体验这一现实。我们围绕在自己创立的意义理念周边而并非一味渴求意义感受。这对每一个个体甚至人类文明来说，都是巨大的进步。这是践行以价值为基础的意义构建的人们对人类文明所做出的巨大贡献。

你是否能根据以上我们所讨论的概念，表达你的意义理念。你是怎么看待意义理念的？

有效人格的重要地位

你身上有三种人格：第一是先天人格，你绝对无法真正了解；第二是后天人格，它限制了你的自由，同时提升了你的心理防范程度；第三是一定程度的有效人格，也就是你当前自由和自我意识达到的程度。如何运用你的有效人格以实现基于价值的意义构建，这一问题的讨论应当置于“人格三分模式”的语境之下——“人格三分”即不可知的先天人格、后天人格和有效人格。

赋予意义

你在自己身上试着体会“做一件事情”与“赋予某件事情以意义”之间的不同感受——也就是说，一方面是你做了一件事，另一方面是你做出了某种承诺，而之所以“承诺”，是因为你坚信自己的选择以价值观为导向，这种选择符合你的价值观，可以使你自豪地感受自身付出的努力，并且还可能激发你对意义的心理感受。

请用你自己的话描述在某件事上赋予意义意味着什么。

意义机会

需要感到某事有意义（需要某事以激发心理上的意义感受）和认为某事是一个意义机会之间是有差别的，因为你预感到后者与你的价值观和意义理念相契合。

请描述需要感到某事有意义和认为某事是一个意义机会的差别。

乏味与棘手的工作

比如说你现在正在做的事情是为意义服务的，但是你却不感到有意义（即，它并不能成功激发你心理上的意义感受）。试描述一下在你并不能得到心理意义的情况下，应如何继续应对眼下的工作。

意义中性

我们采用意义中性（没有明确倾向性）这个词语，来表示以下三层意思：第一，我们任何时候均不需要心理学上的意义感受；第二，我们有些时候可以运作意义中性的状态；第三，每个人究竟分别需要多少有意义的时间和多少意义中性的时间，这完全由个人自己决定。

两个小时的创作，而后是八个小时的意义中性时间，紧接着是两个小时的人际亲密互动。这在一个人看来，可能算是十分有意义的一天，而另一个人则因需求迥然相异，会有另一番感受。

1.请用你自己的话描述意义中性这一理念。

2.你认为一天中你需要花多少时间在积极地构建意义上，才能让你感

到心满意足？这难道取决于构建意义所付出的努力是否成功？

3.你将如何描述每天花一点时间在意义中性的事情上和从有意义的事情中摆脱出来的区别。

许多人会反省自己的情绪，但是却花较少的时间思考做一些对他们有意义的事情。你认为比起关注自己的情绪，集中更多的注意力在有意义的事情上的优点是什么？

修复意义

意义是无限的，也是脆弱的。这并不是悖论，这种我们所探讨的现象是由于人类意识的特性而存在的。即使人类灭绝了，椅子还是椅子。但是意义完全不同，由于它是人类意识的产物，仅以主观体验和人类理念的形式存在，将会随着人类的灭绝而消失。因此，修复意义是一种至关重要的自然心理学实践。意义不仅会随着人类这一物种的灭绝而消失，还会随着个体的消失而消失。这种状况随时发生。这并不是你乐于看到的状况。

一般来说，在短时间内遭遇意义危机而不必进行繁重的意义修补是最好不过的了。有时，你叹息着，笑着，提醒自己回到现实。但有些时候，危机是强大而深远的，仿佛扣子突然从衬衫上崩开，更像是布料撕裂一般。此时，意义修复工具箱就派上用场了，你需要自我反省究竟发生了什么，如何重获人生目标。思考一下：你认为应该采取什么样的措施修复意义？

适宜的痛苦

一个有意义需求的人，如果他专注于尽可能地构建以价值为基础的意义，尽可能地缓解个人痛苦，那么他的心理状况就会十分健康。打个简单比方吧——他边登山，边处理脚上磨出的水泡；在处理这两件事的过程中，他露出会心的微笑。之所以说“会心”，是因为他深知自己当下的生活方式完全是理所当然的。

然而，他完全能够理解有时给自己带来痛苦的不是别人，正是他自己，而痛苦来源于他所做的意义投入和他所获得的意义机会。在试图减轻痛苦的同时，他提醒自己如果他想让自己自豪，那么痛苦就无可避免，而这都是由于他构建意义所致。同时，他竭尽可能地减轻痛苦。这很自然地产生了“适宜的痛苦缓解”理念。

请认真思考如下理念：你希望缓解痛苦，但是在你积极构建意义的同时也给自己造成了痛苦。

应对生存现实

对任何一个人来说，无论他出生在哪个社会阶层，无论他的父母善待还是虐待他，无论他处于家国太平还是战火纷飞的时代，无论他身体康健还是饱经病痛，无论他是否能如愿追寻自己的事业理想，等等，生存现实都至关重要。生活充其量不过是心理体验，任何影响我们心理的经历——无论是在邪教氛围中成长还是含着金汤匙成长——都至关重大。

如下问题须一一纳入考虑范畴：我们是什么样的人，我们希望如何生活，我们希望改变什么，我们必须接受的生活是什么样的。例如，你认为什么样的经历极大影响着你人格的形成：出身贫寒，父母苛刻，社会地位

低下？我们一直在讨论那些难以应对的挑战，而你当下的生活中哪些实际情况是与这些挑战相关的呢？

将自然心理学的原理和实践运用到各类棘手的问题中

如果你认同自然心理学的原理和实践的价值并拥有富余的时间和精力，那么你可以重读第16章，目的在于了解如何将自然心理学的原理和实践应用到各类挑战中。比如意义中性理念是如何帮助你应对枯燥乏味的工作的？寻找新的意义机会如何被证明是应对智能差距的有效手段的？晨间意义确认是如何帮助你解决初期狂躁症和大脑紊乱问题的？如果你认为该方法可行，这将证明是最有价值的锻炼。

本章问题

1.本章中哪些练习最能引发你的兴趣，给予你最多的启发？

2.你从本章中学到了什么？

3.你将如何践行你所学习的？

4.你将从何种程度提升自己的个性以做出改变？

5.你将在何种程度上改变生存现实？

第19章　聪明人的蓝图

假如你是人群中最聪明的那15%，你将如何应对上文的这些挑战呢？这在某种程度上取决于你是否同意自然心理学所描绘的价值观。如果你同意这一价值观，那么这就不失为一个好方法（即使它并不完美）。以下就是还原至其本质的价值观，看看它是否对你有借鉴的意义。

你的存在是因为大自然造物的成果。如同世间所有生物一样，你是大自然实验模型的其中之一，那么你必然要应对进化（而并非造物设计）的各种特性。这意味着：

·你并不具备能随意平复自己心智的通断开关（这是你亟须解决的）。

·你无法对狂躁症、失眠症和大脑紊乱的一系列症状免疫（这是你亟须解决的）。

·你没有万全的方法处理一切困扰你的想法，无论它们是合理的还是不合理的（这是你亟须解决的）。

·面对那些苛刻的对待、残酷的信息、自尊的创伤、失望以及使你的有效人格趋于抑郁和空虚的打击，你难免会受到影响（这是你亟须解决的）。

·你生来带有一种效应较差的危险调节报警系统，时常会造成过多的焦虑（这也是你需要解决的）。

简而言之，你顺其自然地来到人间。你不得不面对人类这一物种所具

备的特性，而这一特性通常以痛苦焦虑的形态表现出来。考虑到这种痛苦焦虑的严重程度，我们不得不使用有着极强副作用的药物来缓解它们，同时，那些合理解决痛苦和焦虑的方式、根植于构建个人意义的方式通常都被忽略了。

首先，你天生带来一种先天人格，其构造成分丰富多彩，比如：各种遗传信息、种种能力、本能、欲望和意识以及你——一位人类新成员——蠕动着身躯进入这个杂乱世界随身带来的一切。这种天赋成分或许包括一个聪明的头脑、一种忧郁的气质、一副不错的胃口、一种清醒的自我意识、一份天生的固执、一种对甜食的嗜好、一张随和的笑脸、一个经不起跌打的自我，等等，不一而足。你的先天人格包括难以改变的自我方面和对生存现实持开放态度的自我方面——但这一半趋于“开放”的个性往往“开放”过了头。

了解自身的本质或许是件好事——你先天人格的各个方面——但你终究无法完全获取这些信息，这也造成了你无法释怀的终身之痛。你来到这个世界上并非白纸一张，而是一个鲜活的生命，已经具备了怀疑一切、预测最坏结局的能力。探析我们未知的先天人格固然重要，然而从某种程度而言，周全地规划自己的人生比起一味渴望成为你可能成为的人或你应成为的人来得更重要。

你甫一出生，就被这大千世界深深吸引。你学会了砰的一声关门，灵巧地交叠双手，吃豌豆，躲藏在篱笆后面。之后，你的人格成熟了，成为一个时而天马行空，时而桀骜不驯的孩子，一个胆小的孩子，一个乐于助人的孩子，一个伺机报复的孩子，一个出生于天主教家庭、与圣徒紧密联

结的孩子，一个天性好奇但因学校教育沦为平庸的孩子。当你开始梦想婚礼和跑车、伟大的冒险、无谓的牺牲、创作小说、赚钱，这说明你长大了。

你保留自我，也成全了自我——你保留了一定的先天人格，但人格已基本成型。你或许性冲动，或许性冷淡，或许顺从，或许叛逆，对物理或者诗歌有着浓厚的热情，或许对任何事情都兴致盎然，又或许对任何事情都兴致索然。你按照简单的方法行事——渴望朋友的赞同，渴望食物，在球场为胜利摇旗呐喊。或许，在激化的怀疑、失败的事业、现实和理想之间巨大落差的推动下，你选择了复杂的方法行事。你艰难地度过你的青少年，开始预测自己的未来——关于自己的职业和伴侣的选择。

你所做的一切都为将来埋下了后患。你考试失败最后以转专业告终。你遇见了一个男孩或一个女孩，最后在玻利维亚分道扬镳。你很早就生育，完全扎根于现实，虽然心怀梦想却前所未有地沮丧，并没有隐藏在暗处的友好精灵将你从生活的泥潭里解救出来。你有无数的账单需要支付，同时你的视力下降了。历经岁月的磨炼，一个沉重的声音在你心中回荡：我做的都是对的吗？为什么这些并不让我感到有意义呢？我能真正相信什么？这就是生活的全部吗？我怎么能这么愚蠢呢？我错失了什么？等等。

这类烦人的自我审问有的在你听来好像疗法问题，有的则像精神问题。它们绝对不是突发奇想或神经异常者所问，但没有受过自然心理学训练者难以确切地判别这些问题究竟属于何种性质。它们是关乎人类存在的问题，在其产生时我们尚未理解自己的自然困境，也不知道该如何通过构建价值导向的意义来应对人生。一旦我们理解了这种应对的性质，我们就

知道了如何使自己显得重要，体现自己的分量，如何合理安排日常生活，如何解决意义危机，如何缓解痛苦焦虑，如何令自己感到骄傲。一切云开日出，烟消云散。然而，在此之前，无论如何都不尽如人意，我们急不可耐地寻找某种精神诉求或参加各种宗教事务。我们相信意义就藏在某处，或许在喜马拉雅山，或许就在门后，在那些我们永远无法抵达的地方。

当我们认识到，意义既不会失去也无须寻找，它完全是可人为影响甚至创造的主观心理体验，至此我们与生活产生了一种新的联系——我们站立起来，奇迹发生了：自己竟然成为生命的一道美景，是自己心目中的美景。对于一个聪明人来说，这种对于生存性问题的解答未免过于温和、古怪和花哨，但这的确是我们的切身体验。当你沐浴爱河的时候，这颗爱心的确美丽动人。当你保护弱者时，言行中所体现的坚定令人叹服。你诚挚的微笑宛如奇迹。现实中没有慈悲，并且依旧残酷，但是在你乐观向上、善待生活的同时，你就是生活的奇迹。

你来到这个世界上已经担负着太多的悲伤，洞察了太多人情冷暖，早已对现实不再抱有期望。你或许降临在一个冷漠无情的家庭。一开始你被愚弄，然后是被轻视，最后是被生活无情地摧残。一个一开始就饱受生活折磨的人如何能乐观积极地面对生活呢？只有在这条崎岖和错误的道路上经过了漫长的旅途，他才能恍然大悟道：“我知道如何乐观地面对生活了。”你焕发新生，调整自己的个性，谨慎决定着下一个赋予意义的目标。

你完全没必要积极向上地生活。你大可以满腹牢骚、崩溃、仇恨、贪婪、愤世嫉俗、嘲讽地生活，因为在这件事情上是没有所谓仲裁的标准。

你可以如你所想的那样做一个冷酷而卑鄙的人，无须担心受到良心的谴责，也无须忧虑遭到道德的拷问，因为根本没有所谓的报应可言。而或许正是由于你的冷酷无情，你坐上了董事会主席的交椅。所以不如让一切顺其自然。这个世界能够接纳你最坏的一面，这不正是你所希冀的吗？你可以谦恭温顺，也可以反其道而行之；你可以粗鲁无礼，也可以反其道而行之；你可以挥霍自己的才华，也可以反其道而行之；你尽可逃避义务，偏离本分，厌恶生活，以此态度将就一生，也可反其道而行之。你可以坚强起来，发挥现有人格魅力，运用拥有的自由，按自己心愿努力追求人生目标，为人生增添一道靓丽的风景。

在过去的150年里，我们将真、善、美的理想弃如敝履，后现代主义又给我们沉重的一击。真理崩坏了，完美不复存在。甚至次等的相对主义都能使良知屈从。这一连串的打击是必要的，并且从其本身来说无可指摘，因为我们必须正视语言并且拒绝被其所引诱。但是现在，通过做出适当的分析，我们能以一种美妙、重建性的后现代方式来恢复真、善、美的理想，而正也由于这一方式，将你构建意义所付诸的努力从幕后拉到了台前。你基于自己的原则和价值观努力维护真理，而原则和价值观是建立在你的良知之上的，因此你成就了自己的美好。真、善、美最终以人格的方式体现出来。

但是当你遇到一些艰巨的问题，比如毫无意义的工作、长期的沮丧、失调的后天人格、经济问题、令人痛苦的自省，等等，你将如何处理它们呢？哪种类型的解决方案能够构建以价值为基础的意义？哪种类型的解决方案能够倡导生活中的美好？难道使人安慰并指向田园未来的解决方案不是更好吗？难道使用镇定药物不是更好吗？难道幻想复仇，以睡眠来忘却

烦恼或保持狂乱的状态不是更好的解决方案吗？你是怎么想的？你必须决定如何应对这些问题。

你是美好的，但这种美并非某种无形之力按自身形象强加于你，也不因它将你视作漂亮之摆设而产生。你不是漂亮的摆设，而是能够影响、驾驭美的主体。你懂得竭力而为与不思进取之间的区别，懂得了竭力而为就是一种美。你所感受到的是：你在竭力而为的过程中体验到美，尽管你汗流如注。这是一种令人敬畏的美丽，而不像插花或古典石柱让你体验到的那种美。它是自豪与责任感折射出的美，是生活目标明确之人清晨伊始即油然而生之美。这就是你人生意义所在。

你写了五本书但是没有一本出版。你考了六次律师执业资格证但都以失败告终。你执教的学校学生们无心向学。你的伴侣对你不闻不问。你不爱任何人甚至怀疑未来自己是否具备爱人的能力。在你遭受父亲殴打、患有慢性疾病、入不敷出的情况下，你如何收获生活的美好？为什么你还要这么做呢？何必烦劳多此一举呢？难道憎恶生活不是天经地义吗？从甜食糕点、电影和睡眠中获得安慰不是理所当然吗？忍受生活的不公或构建以价值为基础的意义也未免太强人所难了吧！这难道不荒谬可笑吗？以上种种全由你判断。

如果你赞同以下的人生观，你将按照如下清晰的方式行事：你将参与到以价值为基础构建意义的工作中，因为你明白这种方式的生活将最妥善地维护你的价值观和原则，识别出你特殊的、由聪明才智所引发的问题，让你以自己的成就为荣，缓解焦虑和痛苦。你坦然接受了自己的能力所限之处，力所不能及之处——比如，你不能计划和执行诺曼底登陆，你也无

法改变人类唯利是图的残忍行径，你无法修复西斯廷大教堂天花板上的壁画，亦无法和逝去的所爱共进晚餐——但你可以制作一张列表，上面罗列各种对你至关重要的意义机会，你将以一个更好的、全新的姿态面对生活，正如少数人所做的那样，每天一早起来，真诚地告诉自己："我知道什么对我是重要的，今天我要朝着目标努力前行。"

我们焦虑预警系统是何等超常运作，以致稍一接触危险就罹患古怪的病症；我们紊乱的大脑又让人觉得何等危险，以致无可奈何装出一种走秀般的虚假冷静——人类不过是一种实验模式，携带着上述种种与生俱来的挑战。同样，承认上述情形，我们便能够冷静面对、欣然接受以下事实——我们是人，不是神；我们甚至在许多简单方面都依然受各种生存现实的制约。虽然如此，我们也无须自我苛责，自轻自贱。

如果你目前尤为棘手的问题是你常被告知自己才华横溢，潜意识里认为自己不费吹灰之力便可搞定一切，那么请沉下心来做好眼前的工作。如果你目前尤为棘手的问题是你的才华受到了你所在社会、群体、父母和老师的贬抑，那么请忘却过去，重新来过。如果你目前棘手的问题是因具备洞悉世事的禀赋，而心灰意冷，那么切勿给自己贴上惯常的"抑郁症"标签，而应着眼于目前的状态，想方设法地疏导自己的抑郁情绪：以更积极健康的心态面对生活，尽量避免消极的情绪干扰，让每一天都充满意义。

如果每一天都让你精疲力竭，却鲜少令你感到满足，那么请发挥自己的聪明才智确认需要在哪些方面进行改进。运用有效人格做出这些改变不失为一个好办法。如果你看出这种挑战极为强大、极为艰巨以致难以克服，以致你无法慎重对待意义投入和意义机会，而你瞬间也认清这些意义

投入和意义机会只不过是你个人所创设的，而并非某种普遍规则，那么，你应当停下一切，认真回顾自然心理学一以贯之的要求：你打开心灵开关，来一场认识转变——从“视人生为毫无意义”到“视意义为产生凄美人类的一个无止境之源头”的转变。你应当停止一切，从人之角度、按人之方式，重新评判人生，赋予它以意义。

如果因为狂妄自大、自私自利，人们（包括你所爱的人）纷纷离你而去，虽然你百般不情愿但也不得不接受这残酷的现实，那么请发挥聪明才智，激活有效人格以提升和完善自身个性。如果你凝视镜中的自己，心里出现了一个微弱的声音：你拥有尚待发掘的巨大潜能，那么请发挥自己的有效人格，将自己的潜能最大限度地呈现出来。你应耐心地面对每一个挑战，包括我所确认的和尚未确认但真切存在的挑战。

然而，上述我们所讨论的挑战并不会凭空消失，因为你心中始终存有人生目标，因为你的人生将围绕着以价值为基础构建意义，因为你期待为自己的辛勤奋斗而骄傲。你仍然饱受心智紊乱之苦，初期狂躁症仍然不时侵袭着你，理想与现实之间的巨大差距仍然令你沮丧不已，但是与艰辛同行原本就是一幅美丽的人生画卷，值得你用心体会和感受。

依照我所描述的方式，你成就了自己人生中的美好。世上最聪明的15亿人并不会组成一支为正义而战的军队，也不会众口一词。当他们汇聚在一起的时候，未必会带来美好。他们不过是人类物种中最聪明的15%，仅此而已。但你可以尽自己所能缓解焦虑情绪，迎接挑战，并且通过不懈的努力，让自己为之自豪，创造一个美好的未来。理智、勇敢、为目标而生，我们这个群体完全有能力这么做。

本章问题

1.你曾因为聪明体会过哪些特别的挑战？

2.你将如何应对它们？

3.哪些挑战在你可以掌握的范围之内？哪些挑战或许会伴随你终生？

4.对于那些伴随你终生的挑战，你将如何应对它们顽固而棘手的本质？

5.你有哪些问题是本书未曾提及的？你将如何应对它们？

为什么受伤的总是聪明人？

Why Smart People Hurt：A Guide for the Bright，the Sensitive，and the Creative

（美）麦瑟尔（Maisel，E.） 著

张珺颖 韩文恺 译

ISBN：978-7-111-53424-2

本书纸版由机械工业出版社于2016年出版，电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司，北京奥维博世图书发行有限公司）全球范围内制作与发行。

版权所有，侵权必究

客服热线：+ 86-10-68995265

客服信箱：service@bbbvip.com

官方网址：www.hzmedia.com.cn

新浪微博 @华章数媒

微信公众号 华章电子书（微信号：hzebook）